Reisediätetik

von

Dr. C. H. Th. Schreger

in Halle.

Taschenbuch

für Reisende.

F. 5.
Arch. p. 263.
46613/A

Digitized by the Internet Archive
in 2015

https://archive.org/details/b22031224

Reiſediätetik.

Praktiſche

Geſundheits- und andere Lebensregeln

für

Reiſende

zu Lande und zu Waſſer

von

Dr. C. H. Th. Schreger

Profeſſor in Halle.

Halle

bei Hemmerde und Schwetſchke

1827.

Bleibe nicht am Boden heften, Frisch gewagt
und rasch hinaus!
Kopf und Arm, mit heitern Kräften, Ueberall
sind sie zu Haus,
Wo wir uns der Sonne freuen, Sind wir jeder
Sorge los.
Dass wir uns in ihr erfreuen, Darum ist die
Welt so gross. — —

Göthe.

Vorwort.

Das Reiſen im Vaterlande und ins nahe oder ferne Ausland wird unter allen Ständen immer beliebter; es gehört jetzt leicht mehr, als je, zum guten Weltton, und zu den Hochgenüſſen, ja wohl Bedürfniſſen des Lebens für Viele! —

Auch kann ſolches, wenn es rechter Art iſt, und in keine Reiſefucht *), noch

*) Wie namentlich bei Tavernier, der, nachdem er faſt die ganze Erde bereiſt hatte, und mit groſsen Schätzen aus Indien zurückgekehrt war, ohne ſeine Reiſegier befriedigt

in ein zweck- und planloſes, unſtätes Umherſchweifen aus langer Weile, Eitelkeit, Vorwitz, Unbeſtändigkeit, oder wohl gar aus Hang zu Abenteuern u. ſ. w. ausartet, nicht nur zu einer wahren Nahrung für Seele und Leib Geſunder, ſondern auch zur heilſamſten Arznei mancher Kränklichen, Kranken und Reconvaleſcenten werden.

Welche Triebfedern daſſelbe auch haben mag, es geſchehe entweder aus innerer Neigung *), oder aus äuſserm Pflicht-

zu fühlen, noch in ſeinem vier und achtzigſten Greiſenjahre eine Reiſe nach dem nördlichen Europa unternahm, aber auf derſelben 1689 in Moskwa ſtarb. — Auch Paul Lucas, Chardin u. A. ſcheinen von dieſer Reiſewuth angeſteckt geweſen zu ſeyn! —

*) Dieſe kann, wie bei dem neueſten und in ſeiner Art noch einzigen Fuſsreiſenden,

gebot, zur nöthigen Erholung von Geſchäften und Sorgen des gewöhnlichen Lebens, von Krankheiten, und Seelenleiden aller Art u. ſ. w., oder aus Liebe zu den Wiſſenſchaften, aus edler Wiſsbegierde, und dem Verlangen, unſere Kenntniſſe durch neue Erfahrungen und Entdeckungen in dem Gebiete der Natur, der Wiſſenſchaften, Künſte, des Handels und der Gewerbe zu berichtigen und zu erweitern, oder um uns überhaupt für unſere Beſtimmung zu bilden u. ſ. f.,

---

J. Dund. Cochrane, (ſ. unten S. 65 f. Note *), zu einer unwiderſtehlichen, heftigen Leidenſchaft, ja zu einem gebieteriſchen Bedürfniſs werden; (vergl. *Narrative of a pedeſtrian Journey through Ruſſia and Siberian Tartary, between the years* 1820, 21, 22, 23. *By the Cap. J. D. Cochrane.* Lond. 1824. 8. nebſt Charten).

immer bleibt es ein grofses Beförderungsmittel unsers Wohlseyns und unserer Moralität, eine reiche Fundgrube für uns von Menschen-, Welt-, Sprachen- und Sachkunde.

Doch ist es keineswegs hinreichend, dafs man einen Plan und Kostenüberschlag für seine Reise mache, dafs man theils aus Schriften, theils aus Gesprächen eine gewisse Vorkenntnifs sich verschaffe von jedem Lande und Orte, die man bereisen will, oder mufs, dafs man ein Journal oder Tagebuch führe, dafs man mit vollgültigen Reisepässen, Adress- und Creditbriefen und andern Reisebedürfnissen gehörig versorgt sey, u. s. w. Man mufs auch, obschon von der Witterung mehr oder weniger abhängig, doch im Uebrigen möglichst fesselfrei, man

muſs an Körper geſund, gereift an Geiſt, charakterfeſt, und kenntniſsreich genug ſeyn, um überall richtig zu beobachten, und ſicherer, als mancher Führer, zu wiſſen, was des Sehens werth iſt. Gründliche Einſichten, echte Bildung für das Leben, Gewandtheit im Umgange mit allerlei Menſchen ſind ſehr vortheilhafte Empfehlungsſchreiben, wodurch Freimaurerlogen- und andere Protectionen auf Reiſen erſt ihren Vollwerth erhalten.

Zugleich muſs man ſich ſelbſt genau kennen, und mit den praktiſchen Geſundheits- und ſonſtigen Lebenslehren auf Reiſen im In- und Auslande vertraut ſeyn. Denn wer iſt wohl dem Wechſel äuſserer und innerer, theils günſtiger theils

VIII. Allgemeine Gefundheits- und andere Lebensregeln für Seereifende . . S. 202
IX. Allgemeine Gefundheits- und andere Lebensregeln für Reifende in heifsen und kalten Erdftrichen . . . — 228
A) Wie hat fich der neue Ankömmling in den heifsen Tropenländern diätetifch zu benehmen? . . — 232
B) Wie follen fich Reifende in kalten Erdftrichen diätetifch verhalten? — 255

Druckberichtigungen und Zusätze.

Seite 8. Zeile 28. statt Siegthum lies Siechthum.
— 28. — 19. nach verlangen ist einzuschalten: zumal im mittlern Lebensalter.
— 65. J. Dundas Cochrane starb 1826 in Mexico, wo er Metallminen aufsuchte.
— 66. Note Zeile 11. statt 1825 lies 1824.
— 127. Zeile 11. nach: der Harnorgane ist einzuschalten: leiden,
— 128. Z. 29—30. lies auf den stählernen Achsen mit messingenen Büchsen u. s. w.
— 135. Z. 23. statt 50— lies 30 Pfd
— 141. Z. 9. nach von sich lies: ohne sich doch mit dem Rücken fest anzulehnen.
— 163. Note *) Z. 13. nach unter den Schwefelwassern lies Nenndorf und Aachen.
— 171. — ††† zuzusetzen: Wiesbaden u. seine Heilquellen, für Curgäste beschr. von G. C. W. Rullmann. m. Kpfrn. Wiesbad. 1825. 8.
— 240. — Z. 5. statt z. B. lies auch.

I.

Einige allgemeine diätetiſche Andeutungen für Reiſende.

Das Hauptmittel zur Erhaltung unſerer Geſundheit und unſers Lebens auch auf Reiſen, der eigentliche Grund und Boden, auf dem beide am ſicherſten gedeihen, bleibt immer

1) Eine reine Selbſtkenntniſs, welche ſich Jedermann ſo früh wie möglich erwerben muſs. Keine Kenntniſs greift mehr in alle Zweige des menſchlichen Wiſſens, keine tiefer in alle Zwecke und Richtungen des thätigen Lebens ein, keine hat mehr unmittelbaren Einfluſs nicht nur auf unſere eigene, ſondern auch auf anderer Menſchen Glückſeligkeit, als ſie! — Stehen wir nicht Alle in Verbindung mit der ganzen übrigen Natur? ſind wir nicht deren mannigfaltigen Einwirkungen alle Augenblicke bloſsgeſtellt? — Um aber dieſe merkwürdige, für Geſundheit und Leben ſo wichtige Verbin-

dung erkennen, beurtheilen, und daraus fruchtbare Folgerungen für uns und Andere ziehen zu können, genügt keineswegs eine blos allgemeine hiſtoriſche Bekanntſchaft mit den mancherlei auf uns einwirkenden Reizen, als da ſind: Atmoſphäre, nämlich: Luft, Wärme, Licht, Electricität und Galvanismus; ſo wie: Tageszeiten, Jahreszeiten und Clima; ferner: Nahrungsmittel, Kleidung, Wohnung, Arzneien, Gifte, Anſteckungsſtoffe; desgleichen alle körperliche Functionen unſers Organismus, wie: Verdauung, Blutbildung, Abſonderung, Ausleerung, Leibesbewegung, oder Thätigkeit und Ruhe, Schlafen und Wachen, Geſchlechtsverrichtungen, und die geiſtigen Agentien: Gemüth, Verſtand und Wille. Wir müſſen auch den Menſchenkörper ſelbſt, ſeine Natur, Eigenſchaften, Fähigkeiten und Kräfte, ſeine vielſeitige Empfänglichkeit für jene Reize, und die von dieſen abhängigen Wirkungen in demſelben kennen und zu würdigen wiſſen. Praktiſch wichtig wird dieſe Kenntniſs unſerer ſelbſt noch als das erſte und zuverläſſigſte Geſundheiterhaltungs- und Le-

bensverlängerungsmittel. Wie viele Gefahren drohen nicht von allen Seiten unserem Wohlseyn! Kennen wir uns aber selbst genug, so treten viele derselben gar nicht ein, wiefern wir selbst uns keine bereiten, und wiefern viele, die von aufsen kommen, spurlos an uns vorübergehen, weil wir, durch Selbstkenntnifs belehrt und gewarnt, ihnen möglichst auszuweichen, wenigstens ihre Nachtheile zu vermindern, oder ganz zu beseitigen im Stande sind. Ueberfallen uns ja unausbleibliche Krankheiten, so wird deren Heilung weit leichter und gewisser, wenn es uns nicht an richtiger Selbstkenntnifs fehlt. Diese hat aber auch ihren unverkennbaren Einflufs auf das Gesundheitswohl unserer Mitmenschen. Durch sie sind wir vermögend, den physischen Zustand derselben treffend zu beurtheilen, und ihnen da, wo sie jener Kunde ermangeln, zu ihrem Heil rathend beizustehen, auch insbesondere die physische Erziehung der Unmündigen mit glücklicher Bestimmtheit anzuordnen und zu leiten. Endlich trägt diese Kenntnifs viel dazu bei, uns über unsere eigene Bestimmung Aufschlüsse zu geben, und uns zur Auffindung einer wahren Pädagogik nicht

allein unserer physischen, sondern auch selbst unserer geistigen Kräfte zu führen.

2) Indefs darf das, was Luft, Kleidung, Nahrung, Leibesbewegung, Schlaf und andere Einflüsse bei dem Einen zur Stärkung seiner Gesundheit wirken können, darum nicht unbedingt, als Maafsstab für einen Andern, oder für Alle gelten. Die meisten Menschen werden alt, bevor sie über alle diese Dinge gehörig nachdenken. Sie werden Sklaven ihrer Gewohnheiten, die, mit ihnen aufgewachsen, durch ihre Körperkraft selbst Kraft gewonnen haben. Das vierzigste Lebensjahr möchte wohl bei uns das äufserste Ziel seyn, wo man an deren allmählige Einschränkung und endliche Abschaffung noch denken kann! — Wer einmal über diese Mittagslinie des Lebens hinaus ist, hüte sich ja, eine tief gewurzelte, alte Gewohnheit mit einemmal ausrotten zu wollen, besonders in Rücksicht warmer Kleider und Speisen u. s. w., die durch langen Gebrauch oder Mifsbrauch uns unentbehrlich geworden sind. Endlich ist

3) zu unserm Wohlbefinden, besonders auf Reisen, noch Eins vonnöthen, nämlich: auch an die widrigsten Aufsenreize, de-

nen man nicht immer aus dem Wege gehen kann, bei Zeiten sich zu gewöhnen. Dies ist nur möglich durch eine vernünftige Abhärtung, welche auf verhältnifsmäfsiger Stählung des innern Lebens und auf gleichem Ankämpfen gegen alle äufsere Schädlichkeiten beruht. Dafs unser Körper hinreichend erstarke, um sich aufrecht zu erhalten in sich, wenn Aufsendinge unfreundlich auf ihn einwirken, ist die einzige Aufgabe der Abhärtung rechter Art. Manche Menschen sind von Natur schon so lebenskräftig, dafs das zweite Princip der Abhärtung sogleich auf sie anwendbar ist. Andere müssen dazu erst durch stärkende Reizungen besonders vorbereitet werden; dahin gehören: Ernährung des Leibes durch einfache, verdauliche, kräftige, nahrhafte Kost, Aufenthalt in freier, reiner Luft, angemessene Körperbewegung, Reisen u. s. w. Und, wenn die Seele allen ihren Bestrebungen eine höhere Richtung vorzeichnet, und die Beziehung auf das höchste zu fassen sich übt, wird sie so stark, dafs kein Unfall ihr Gleichgewicht stören kann. Sind auf solche Weise dem Leben innere Stützpunkte gegeben, so mögen immer allmählig Mifsverhältnisse ein-

wirken; man wird ihnen widerſtehen können. — Körperabhärtung läſst ſich jedoch nicht mit der frühern Erziehung verbinden, kann nur dann in ihrer vollen Bedeutung eintreten, wenn der Organismus ganz oder gröſsentheils ausgebildet iſt. Jedes unzarte Vorauseingreifen in den zarten Kinderorganismus bleibt für dieſen immer verderblich. Alles, was man bis zu dieſer Periode thun darf, muſs ſich blos auf Vorübungen beſchränken, die deſto gröſsere Umſicht heiſchen, je weniger der Menſch in Ausbildung und Alter vorgeſchritten iſt. Vorzeitig begonnene Abhärtung würde dieſe Ausbildung ſtören, zurückſetzen, und jene ſelbſt oft in der Folge ganz unmöglich machen. Zuerſt verbanne man alles Dasjenige, was blos den Sinnen ſchmeichelt, ohne wirklich zu ſtärken, z. B. Leckereien, weiches Lager, feine Bekleidung u. ſ. w. Dann führe man Umſtände herbei, welche dem Leben wirklich ungünſtig ſind, aber in richtigem Verhältniſſe zur beſtehenden Kraft des Organismus, mit vorſichtiger, allmähliger Steigerung, in angenehmer Abwechſelung mit heilſamern Einflüſſen und unter kräftiger Gegenwirkung des Organismus. So mag man den an ſich

gesünden Knaben stufenweise leichter, aber gleichmäfsig gekleidet, und immer länger in Sturm und Regen schicken, doch mufs er dabei durch rüstige Bewegung von innen heraus der Kälte und Feuchtheit entgegenarbeiten, und dann wieder in trockner Bekleidung und mäfsiger Wärme sich Erholung gönnen. Man mag ihn hungern, wachen und sich abmüden lassen, aber man mufs dabei seine Heiterkeit und seinen Frohsinn zu erhalten suchen, Gedanken in ihm wecken, die ihn beleben, durchglühen. Man mufs seinen Eigenwillen brechen, ihm Wünsche versagen, Uebel ihm widerfahren, und fremde Leiden ihn beobachten lassen, aber es mufs darin die Erfüllung eines höhern Gesetzes, dem seine Vernunft sich unterwirft, ihm klar werden, und in milderer Behandlung mufs dann sein Gemüth wieder erwarmen. — So gelangt man dahin, dafs den Dingen aufser uns, und den Zufälligkeiten im Menschenleben ihr Stachel gestumpft, oder ganz genommen wird, und unter feindseligen Einwirkungen wir uns doch männlich behaupten.

4) Allein zu welchem Grade man es auch nach und nach in der Abhärtung gebracht ha-

ben mag; ſo gehört doch abſolute Abhärtung in das Reich der Unmöglichkeiten. Auch der Abgehärtetſte erliegt, wenn er die ſeiner Individualität geſteckte Grenze überſchreitet, ſelbſt dann, wenn er gewohnte, ihm ſonſt unſchädliche Kraftanſtrengungen und Uebungen unter widerwärtigen Umſtänden wagt. So wurde ein rüſtiger Ruſſe, der bis zu ſeinem 30ſten Lebensjahre täglich in jeder Jahreszeit im Fluſſe gebadet hatte, doch im eiskalten Waſſer an Händen und Füſsen gelähmt, weil er einmal das Bad unter zu ſtürmiſchen Einflüſſen der Atmoſphäre nahm. So opferten ſich viele Krieger in ihrer Blüthe und Lebensfülle hin, die, unverwüſtlich ſich dünkend, allen Veränderungen der Lufttemperatur Trotz boten; warum? weil die ſchädlichen Eindrücke derſelben ſich zu raſch, wohl ohne Unterbrechung folgten, ihre Obergewalt alles Gewohnte überflieg, oder andere Unfälle mitwirkten. — Durch das lange mörderiſche Bivouakiren ſind Tauſende, gegen allen Brauch, nutzlos eine Beute des Todes geworden, und die ihm Entgangenen müſſen wohl noch jetzt im unbezwinglichen Siegthum ihr Leben elend fortſchleppen! —

5) Auch der gehörig abgehärtete Menſch muſs, um lange geſund zu leben, in ſeinem ganzen Benehmen, hauptſächlich auf Reiſen, immer eine gewiſſe Umſicht, Ordnung und Mäſsigkeit beobachten. Ja das Reiſen ſelbſt wird unter dieſen Bedingungen für verwöhnte Mutterſöhnchen und junge Weichlinge ein mächtiges Abhärtungsmittel, und für manche chroniſche Kranke, für Reconvaleſcenten u. ſ. w. eine wahre Lebenspanacée.

6) Schon die Abwechſelung der Gegenſtände auf Reiſen wird ungemein wohlthätig für unſere Leibes- und Seelenſtimmung; die freie Luft belebt unſer ganzes Weſen, und die veränderte wirkt auf uns als neuer Lebensreiz, die Bewegung im Gehen oder beim Reiten, die Erſchütterung durchs Fahren befördert den Kreislauf unſerer Säfte, und hebt am ſicherſten deren Stockungen. Am Buſen der Natur fühlen wir uns wie verjüngt, und gewiſſermafsen ausgeſöhnt mit unſerm Geſchick. Ja ſelbſt eigentliche Geſchäftsreiſen ſind nicht ohne Nutzen für unſere Geſundheit, wenn wir, wie überhaupt beim Reiſen, um deſſen Heilſamkeit rein zu empfinden, eine angemeſſene Diät beobach-

ten, die hier um so unerläfslicher ist, je mehrerer Kräfte die Natur bedarf zur Ertragung so mancher Reisebeschwerden. Entfesselt von den drückendsten Lebenssorgen blicken wir jetzt auf diese mit einem eigenen Gefühl von Siegergröfse, treten aus unserm engen und beengenden Alltagskreise in ein neues, freieres Weltleben, und verändern so mit dem körperlichen auch unsern geistigen und sittlichen Standpunkt. Hierauf beruhen auch die diätetischen Vortheile unserer Brunnen- und Badereisen, wodurch besonders jene Kränklichkeiten und Krankheiten gehoben werden, die von einer Verrückung des Gleichgewichts unserer Organgebilde, als Folge der geschwächten Lebenskraft, entstanden sind, und wobei noch die Ruhe, als eines der Hauptstärkungsmittel für Körper und Geist, in Anschlag kommt, die man bei solchen Curen im vollen Maafse und in ihrer möglichsten Reinheit geniefst, oder doch geniefsen soll. (s. weiter unten.)

7) Presshafte, die das Reisen lieben und noch vertragen, befinden sich bei dem Tauschе ihres Clima, wenn er anders zeitig genug geschieht, länger dauert, und ihrem

Zuſtande ganz entſpricht, weit beſſer, genesen oft leichter und früher, als zu Hauſe. Reiſen, zumal Seereiſen, gehören zu den noch wenig benutzten pſychiſchen Heilmitteln für Gemüthskranke.

8) Die ſüdlichere Land- und Seeluft wirkt mehr, als alle andere Arzneien, in manchen Lungenleiden, und ſehr erleichternd für hypochondriſche, hyſteriſche und Skrophel-Kranke. Viele von Landkrankheiten kaum Geneſene werden erſt auf der See ganz und dauerhaft wieder geſund. —

9) Allein die Frage: welche wärmere Südgegend dieſe oder jene Patienten zu ihrem Sommeraufenthalt vorziehen ſollen? läſst ſich um ſo ſchwieriger beantworten, als der beſte Winteraufenthalt am wenigſten für den Sommer ſich eignet. Italien z. B. iſt Hektikern u. a. deſto nachtheiliger, je weiter ihr Uebel vorgerückt iſt; der Sirocco-wind wird ihnen beſonders verderblich. Ihre Winterquartiere mögen ſie in Nizza, Rom, Piſa, Florenz u. a. a. O. aufſchlagen! Einen angemeſſenern Sommeraufenthalt finden ſie am Geſtade des Comerſee, vorzüglich in Cadenabia.

Die aus Italien Kommenden hebnelt der Genfer See *) zunächſt an; an deſſen Ufern müſſen ſie die günſtigſten Oertlichkeiten aufſuchen. Vivey empfiehlt ſich für den Winter, iſt aber im Sommer zu heiſs. Lauſanne und Genf haben nahe am See eine gegen den Nordoſt, die ſogenannte Biſe, wohl geſchützte Lage. Wer in der Mitte des Brachmonats daſelbſt eintrifft, und gegen Ende des Herbſtmonats wieder abreiſt, wird alles für ihn Schädliche oder Gefährliche des Himmelſtrichs vermeiden. Im ſüdlichen Frankreich paſst für chroniſche Kranke zur Ueberwinterung hauptſächlich das Städtchen Graſſe. Ihnen wird auch das herrliche Clima der Boromeiſchen Inſeln eben ſo erſprieſslich ſeyn, als jenes von Madeira, wo der ſchönſte Sommer im Juni beginnt, unausgeſetzt bis zum September fortdauert, im October Regen eintritt, aber im November und December wieder Sommer wird.

10) Im Allgemeinen iſt das Clima des ſüdlichen Europa diätetiſch angezeigt bei

*) Vergl. Itinéraire deſcriptif du lac de Genève etc. 2e Edit. etc. par J. L. Manget. Genf 1825. 8. Anhang.

bei ſcrophulöſer, oder noch unentwickelter erblicher Anlage zur Lungenſucht, bei jungen, zärtlichen, mancherlei katarrhaliſchen Zufällen unterworfenen Perſonen; ſelbſt da, wo die Lungenknoten in einem gereizten Zuſtande ſich befinden, kann das längere Verweilen in einer milden Lufttemperatur, bei harmonirender übriger Lebensart, die entzündliche Reizung mindern, mithin der Eiterbildung vorbeugen, ſo, daſs unter Vermeidung jeglichen Miſsbrauchs der Athmungsorgane die Knoten lange, vielleicht auf immer, unangetaſtet bleiben. Wo ſie aber bereits zu eitern angefangen haben, da hilft der veränderte Wohnort nichts, ja die Mühſeligkeiten der Reiſe können das Weiterumſichgreifen des Uebels nur beſchleunigen.

11) Ueberhaupt ſollten allein heilbare, mit einer ſchriftlichen Verordnung des Hausarztes über ihr Verhalten während der Reiſe verſehene chroniſche Kranke, und zwar blos deshalb ein milderes Clima benutzen, um dadurch eine vollſtändige und regelmäſsige Cur der Krankheit zu vermitteln. Auch dürfen ſie nicht eigenſinnig auf den Gebrauch gewiſſer mitgebrachter Recepte beharren, die für

einen längſt vorübergegangenen Krankheitszuſtand berechnet ſind, ſondern ſie müſſen einen kurzen Krankheitsbericht von ihrem Arzte mitbringen, damit der von Ebendemſelben ihnen empfohlene neue Arzt in dem entfernten Clima ihnen nicht nur eine ſchickliche Wohnung für die ganze Dauer ihres Aufenthalts wählen, ſondern auch eine zweckmäſsige Diät nebſt den jetzt angezeigten Arzneien vorſchreiben könne; denn ein jedes Land beſitzt gegen dieſelben Krankheiten ſeine ihm eigenthümlichen Heilmittel.

II.

Gesundheits- und andere Lebensregeln für Reisende überhaupt.

Reisen zu Fusse, zu Pferde, im Wagen und zu Schiffe sind, je nachdem Kraft, Lust und Neigung vorwaltet, gleich sehr heilsam, besonders für Solche, die ein mehr sitzendes Leben führen, bei wohl gar nachtheiliger Körperstellung während ihrer Arbeiten, oder in ungesunden Wohnungen u. s. w.

Auch Schwächliche können, bei Anfangs sehr kleinen Tagemärschen nach und nach immer mehr erstarkend, sehr bedeutende endlich unternehmen, dürfen aber nicht sowohl die Meilenzahl, und die Entfernung der Orte von einander, sondern vielmehr die Bewegung als Zweck ihrer Reise im Auge behalten.

Eben so muss der Reisende zu Pferde denken, wenn er schwächlich ist; denn alles Uebermaafs, alle Erschöpfung schadet.

Wer weit reisen will, bediene sich eines gut eingefahrenen Einspänners mit Verdeck, welches gegen Staub, Regen und Sonne

ſchützt, das nöthige Gepäck birgt, und andere Bequemlichkeiten darbietet. Das Selbſtfahren kürzt die Zeit und vertreibt den Spleen.

Wer wohlhabender iſt, laſſe ſich von mehrern Roſſen weiter befördern, laufe aber an jedem Orte herum, ſo viel er kann, um einen der Hauptzwecke ſeiner Reiſe, active Bewegung, nicht ganz zu verfehlen.

Um ſich auf längeren Reiſen ganz wohl fühlen zu können, muſs man, wie Vater Niemeyer, der vielgereiſte, noch rüſtige Greis,*) ganz richtig bemerkt, entweder ganz frei in der Welt daſtehen, oder man müſste reich genug ſeyn, Alles, woran das Herz hängt, Weib und Kind mit ſich zu nehmen. Im vollen Beſitze alles deſſen, wodurch man ſich jede Bequemlichkeit verſchaffen kann, von keiner Zeit zur Rückkehr gedrängt, (verweilte man dann an jedem Orte, wo man ſich gefällt, Wochen und Monate; könnte alles Merkwürdige mit Muſse betrachten und genieſsen, ohne durch das gewöhnliche Treibjagen ermüdet zu werden. Das Reiſen in Ge-

*) in ſ. Beob. a. Reiſen in u. auſser Deutſchland u. ſ. w. IV. 2. S. 4 u. f.

Gesellschaft befreundeter Familien würde noch mehr die Reise des geselligen Lebens erhöhen durch den Austausch von Ideen, der nothwendig verlieren muss, wenn man sich blos im Kreise der nächsten Verwandten bewegt."

Uebrigens stellen die Umstände und Verhältnisse, unter denen ein Reisender Länder sieht, ihm dieselben in ganz verschiedenem Lichte dar. Jener, der in einem Postwagen Europa durchrollt, wird ganz andere Ansichten haben, als der Wanderer, welcher grosse Fussreisen macht.

Die günstigste Zeit zum Reisen für Alle, welche freie Wahl haben, und nicht, wie Geschäftsreisende u. s. w., sich jeder Witterung hingeben müssen, noch auch, wie Kränkliche oder Kranke, mehr von ihrem Befinden abhängen, ist bei uns insgemein die Mitte des Frühlings bis zum Ende desselben, dann der Spätsommer und Herbst, weniger das zeitige Frühjahr, der Hochsommer und ein zu strenger, stürmischer Winter. Meteorologische Vorausbestimmungen der Jahreswitterung täuschen.

Man muss vielmehr 1) nach der Lage und dem Himmelsstriche des Landes sich richten,

das man bereifen will. So mögen z. B. die von Norden nach Süden Reifenden den Herbſt, Andere, welche die entgegengeſetzte Richtung nehmen wollen, den Sommer zu ihrer Reiſe feſtſetzen, Alle aber ſumpfigen oder Moraſtgegenden, ſo viel wie möglich, trockne Landſtrecken vorziehen, und die mephitiſchen Ausdünſtungen tiefer, dunkler Thäler vermeiden.

2) Die heilſamſte Luft, ein wahrer Lebensbalſam, bleibt immer jene freie, reine, weder allzutrockne, noch allzufeuchte, mildkühle Bergluft. Bei gehöriger Würdigung der verſchiedenen Jahres- und Tageszeiten iſt dann das atmoſphäriſche Miſchungsverhältniſs von Stick- und Lebensluft, und darunter jene Temperatur auch für Reiſende am zuträglichſten, die zwiſchen Wärme und Kälte das Mittel hält. Indeſs bekommt Sanguinikern und Cholerikern eine mehr feuchte, Phlegmatikern und Melancholikern eine mehr trockne, ſo wie den erſten eine kühle, den zweiten eine laue, den dritten eine mehr kalte, und den letzten eine warme Luft insgemein beſſer, es müſste denn Gewohnheit auch hier, wie bei jeglicher Wirkung von auſsen auf uns, dieſe Unterſchiede ausgleichen.

3) In der Regel ist allen alten, trägen, unempfindlichen Personen heifse Luft minder schädlich, als vollblütigen, gallichten, oder reizbaren Subjecten, die deshalb früh bei Zeiten ausreifen müssen, so dafs sie von 10 oder 11 Uhr bis Nachmittags 4 oder 5 Uhr einkehren, und dann bis 9, 10 oder 11 Uhr Nachts ihre Reise fortsetzen, je nachdem es Clima, Jahreszeit und Witterung erlaubt.

4) Gegen zu kalte Luft und Erstarrung in derselben schütze man sich durch starkes Reiben aller der Kälte am meisten ausgesetzten Körpertheile mit Schnee, und Einölung derselben, durch gleichmäfsig erwärmende Kleider, Speisen und Getränke, durch Vermeidung vieler geistigen, deren Stelle eine Kraftsuppe, oder ein gehörig gewürztes Warmbier vertreten kann, und durch unausgesetzte Bewegung im Freien.

5) Wenn man aus der Kälte in eine heifse Stube kommt, so erwärme man sich allmählig, ohne sogleich ans Feuer oder an den geheizten Ofen zu treten, oder gehe lieber stracks wieder hinaus, weil der plötzliche Uebergang aus grofser Kälte in starke Hitze, oder auch aus dieser in jene immer gefährlich bleibt.

6) Hat man ein Glied erfroren, so bringe man es sogleich eine Zeitlang unter Schnee, oder Eiswasser, und reibe es gelinde damit. Einen unterwegs von Kälte erstarrten Scheintodten lege man in kein warmes Zimmer, sondern vergrabe ihn, mit Ausschlufs der Nase und des Mundes, alsobald nackt in Schnee, und suche schnell anderweitige Kunsthülfe.

7) Bei feuchtwarmer, oder nebeliger Luft reise man etwas später aus, und kehre früher ein, rauche unterwegs Tabak und trinke Wasser mit Wein oder Essig. — Dagegen verdirbt das stete Tabakrauchen den Genufs der reinen Luft nur zu sehr! —

8) Trockne, nicht zu heifse Luft ist im Ganzen unschädlich; aber fast noch gefährlicher, als die Sonnenhitze selbst, welche, zu Sonnenglut gesteigert, im Freien den so leicht tödtlichen Sonnenstich erregen kann, ist eine nach Gewitterregen plötzlich einfallende Luftkühle. Reine und gemischte, zumal gallichte Entzündungskrankheiten sind die gewöhnlichen Folgen von diesem jähen Temperaturwechsel. Dergleichen Zufälle können uns in der Regel auf unsern zeitigen Frühjahr- und Hochsommer-

reifen treffen. Die Frühlingsſonnenwärme wirkt nämlich, während der Erdboden noch naſs und kalt iſt, auf unſer Haupt wie ein Zugpflaſter, und verurſacht heftiges Kopf- und Augenweh. Im heiſsen Sommer erreicht dann das Uebel den höchſten Grad, und wird ſchnell tödtlicher Sonnenſtich. Man muſs alſo auch beim Genuſs der Sonnenwärme im Freien vorſichtig ſeyn, und ſich gegen höhere Grade derſelben auf Reiſen möglichſt zu verwahren ſuchen, oder nur nach und nach daran gewöhnen.

9) Nicht minder geſundheitwidrig wirkt, zumal im Früh- oder Spätjahre, an niedrig gelegenen Orten und in Thälern die erſte Morgen- und die ſpäte Abendluft. — Das Reiſen in der Nacht iſt nicht nur oft unſicher, ſondern auch minder heilſam, weil man entweder des Schlafs ganz entbehren muſs, oder zu unruhig ſchläft, um ſich erquickt genug zu fühlen. Ueberdies kann man ſich leicht des Nachts erkälten, wenn nicht ſelbſt bei Sommerreiſen für warme Reiſevekleidung geſorgt iſt.

10) Wie Niemand nach Erhitzungen aller Art ſich durch kaltes Trinken, noch durch Kaltwaſchen und Baden erfriſchen ſoll,

ſo darf er eben ſo wenig in kühlen Grotten, und dergleichen Felſenhölen, auf Steinbänken, feuchtem Raſen u. ſ. w., zumal im Schatten oder in der Zugluft ſich plötzlich abkühlen.

11) Kranken- und Irrenhäuſer, ſo reiche Gelegenheit ſie auch der Beobachtung geben, tiefere Blicke in's Menſchenleben und in Menſchenſchickſale zu thun, und Erfahrungen zu ſammeln, welche die gewöhnlichen Geſellſchaftskreiſe kaum ahnen laſſen, beſuche man nicht ohne Unterſchied, noch unberufen, aber auch, Berufs halber, nicht ohne groſse Vorſicht und Reſignation! — Ueberhaupt ſollten jugendliche Perſonen mit reger Empfänglichkeit nicht ſo früh ſchon mit dem Gräfslichen ſolcher Anſtalten bekannt gemacht werden. Ja auch mit zunehmendem Alter wende man ſich immer mehr von der trüben Nachtſeite des Menſchlichen und deſſen Verzerrungen weg! —

12) In lange verſchloſſen geweſene Gewölbe, als: Todtengrüfte, Kerker u. ſ. w., in Bergſchachte und alle mit ſchädlicher Mephitis, Schwaden u. ſ. w. angefüllte Räume unter der Erde ſollte man, ohne zuvor von deren Zugänglichkeit und

Luftreinheit durch Fortbrennen einer hineingesenkten Fackel u. s. w. hinreichend überzeugt zu seyn, nie, am wenigsten allein, und mit noch schwitzender Haut sich wagen, sondern jeden verdächtigen Ort, wo man sich nur einigermafsen beklommen fühlt, sofort verlassen, und sich Hände und Antlitz mit reinem kalten Wasser waschen. Der erstickte Scheintodte mufs schleunigst ins Freie gebracht, entkleidet, dessen Brust abwärts und der Bauch aufwärts sanft gedrückt, der ganze Leib hierauf mit kaltem Wasser übergossen, Antlitz und Brust mit kaltem Essig gerieben, bei sehr aufgedunsenem, kirschbraunem Gesicht eine Ader geöffnet, und mit einem Blasebalge Luft eingeblasen werden. Bei Lebensäufserungen läfst man den Körper abtrocknen und erwärmen, von Zeit zu Zeit aber noch das Antlitz mit kaltem Wasser bespritzen. Dem Reconvalescenten giebt man Fliederthee mit Essig, oder einige Löffel guten Weins zu trinken. Bei länger dauernder Ohnmacht rufe man einen Arzt hinzu.

13) Wenn ein Gewitter naht, so halte sich jeder Fufsreisende im Freien von Felsenspitzen, Hügeln, Wäldern, Gebüschen,

Bäumen, Viehweiden, Gewäſſern, Windmühlen, Aasangern, Pferden und Wagen, Heu-, Stroh- und Getreideſchobern, Feimen, Scheuern u. ſ. w. 20—30 Schritte entfernt, laufe nicht zu ſchnell, lege alles an ſich tragende Metall ab, ſuche Schutz in trocknen Hölen, oder ſtrecke ſich im Nothfall auf die Erde hin u. ſ. w. Beim Reiten oder Fahren halte man lieber ſtill, ſteige ab, und ſtelle ſich nach der dem Stande des Gewitters entgegengekehrten Seite, abſeits von Pferden und Wagen gegen deſſen Hintertheil. — Einen von Blitz Getroffenen entkleide man geſchwind unter freiem Himmel, ſelbſt im Gewitterregen, oder ſpritze ihm kaltes Waſſer ins Angeſicht, und laſſe es aus beträchtlicher Höhe auf ſeine Herzgrube fallen, reibe ihm Antlitz, Schläfe und Bruſt mit Branntwein, wende kalte Waſſer- oder Eſſigwaſſer-Klyſtiere an, und flöſſe dem Wiederauflebenden warmen Thee mit etwas Wein, oder Hoffmanns Tropfen mit Waſſer ein. Kehrt er hierauf nicht ganz ins Leben zurück, oder hat man ihm nicht ſogleich zu Hülfe kommen können, ſo bläſt man ihm Luft ein, und fängt das Reiben mit erwärmtem Flanell an. Fruchtet

dies nicht bald, ſo legt man den Körper, mit erhöhtem Kopfe und freiem Halſe, unter Fortſetzung der Rettungsverſuche, in ein Aſchenbett, oder in eine friſch aufgeworfene Erdgrube, oder bedeckt ihn, ebenfalls mit Ausſchluſs des Kopfes und Halſes, 1 — 1½ Fuſs hoch mit lockerer Erde, und übergieſst dieſe öfters mit Waſſer u. ſ. w. Aerztliche Kunſthandreichung iſt dann dringend vonnöthen.

14) Die bei uns herrſchenden Winde ſind für Reiſende, obſchon unangenehm, doch unſchädlich, wenn ſie nicht zu Stürmen werden. Einige derſelben reinigen die Luft, trocknen die Wege aus u. ſ. w. Bei ſchwitzendem Körper hüte man ſich vor ihnen, und, wenn dies nicht möglich iſt, ſo ſuche man durch eine ſtätere Bewegung wieder ſtark auszudünſten, ſetze ſich aber während dieſer Zeit keinem Zugwinde aus.

15) Wenn Reiſende, wie Beiſpiele beſtätigen, zufällig unterwegs von wandernden Bienen- oder Weſpenſchwärmen überfallen werden, ſo können ſie zu Wagen oder zu Pferde ihnen nur durch die ſchleunigſte Flucht entrinnen; der ermüdete Schwarm

folgt beſtimmt nicht nach. Der Fuſsreiſende eile ſchnell, aber ſtill, dem nächſten Waſſer zu, und ſpritze damit um ſich, oder flüchte unter Baumſchatten, in ein dichtes Gebüſch, oder dunkles Gemach eines nahen Gehöftes, worin die Bienen ihm nicht weiter verfolgen können. Wer von allen dieſen Hülfsmitteln verlaſſen iſt, dem bleibt nur Davonlaufen mit verdecktem Geſicht und Händen, wo möglich, in der entgegengeſetzten Richtung von der, in welcher der Schwarm auf ihn zugekommen iſt, allein noch übrig. Uebrigens ſchlage er ja nicht mit den Händen um ſich, ſchreie nicht, wodurch die Bienen u. a. nur noch mehr gereizt werden, denn ſchon bei ruhigem Verhalten, beſonders wenn man beide behandſchuhte Hände vor Mund und Naſe hält, pflegen ſich dieſe zornigen Feinde zu entfernen. Zur Heilung einzelner Bienenſtiche drückt man, nach ſchnell ausgezogenem Stachel, ein junges, zartes, weiſses Kohlblatt auf die Wunde, oder beſtreicht ſie mit Honig u. ſ. w.

16) Was die Reiſekleider im Allgemeinen betrifft, ſo muſs Jeder die ſeinigen nach der Art zu reiſen, nach der Jahreszeit, und nach ſeinen einmal angenomme-

nen Gewohnheiten wählen. Alle aber müſſen bequem ſeyn, und nirgends drücken, beſonders Beinkleider, Weſten, Leibchen, Schuhe und Stiefeln. Die Halsbinden müſſen locker anliegen, und können bei Unverwöhnten im Sommer leicht ganz wegfallen. Die etwa nöthigen Strumpfbänder ſeyen elaſtiſch, die Pantalons an bequemen Hoſenträgern befeſtigt; die Frauenröcke nicht zu feſt aufgebunden, ſondern von Schulterſtücken getragen. Den Kopf bedecke im Sommer ein grüner oder weiſser Strohhut, der zugleich die Augen wohlthätig beſchattet. Durch die gewöhnlichen Staub- und Reiſebrillen, als angebliche Schutzmittel gegen Wind und Wetter, ſind die Augen immer in einem ihnen nachtheiligen Dunſtbade, und werden dadurch gegen Luft und Licht um ſo empfindlicher; die Gläſer werden bald trübe und undurchſichtig. Lieber waſche man ſeine Augen auch auf Reiſen mehreremal des Tages ſanft mit überſchlagenem, reinem Waſſer aus. — Schwarzer Krepp, ſtatt der Gläſer in die Brilleneinfaſſung geſpannt, ſichert am beſten gegen das Blenden des Schnee's auch die ſchwächſten Augen eines Reiſenden im Winter. Höchſt feindlich aber

wirkt auf ſie die glänzende Metall-Einfaſſung an den Reiſemützenſchirmen, von deren Untertheile man überdies den Grünſpan- oder Scheelgrün- (ein Arſenikpigment) haltigen Lack abſchaben ſollte, weil er, vom Schweiſse endlich aufgelöſt, Stirnausſchläge und Geſchwüre zurückläſst. Ferner ſchadet den Augen auch auf Reiſen das Leuchten des Blitzes, das Leſen im Gehen, zu Pferde und im Wagen, das Rauchen kurzer Cigarren, die Lorgnetten- und Brillenmode bei eingebildeter Kurz- und Blödſichtigkeit, der Miſsbrauch der Lupen und Fernröhre u. ſ. w. Abwechſelnde Bewegung zu Fuſs, zu Roſs und im Wagen gehört zu den beſten Stärkungsmitteln auch der Augen. — Winter, Frühjahr und Herbſt verlangen eine wärmere Kleidung, als die heiſsen Sommertage. Es läſst ſich aber darüber im Allgemeinen nichts beſtimmen, weil hier die Leibesconſtitution und Erziehung des Reiſenden zu ſehr mit in Anſchlag kommen. Schaafwollene Kleidung möchten Solche, die einmal dadurch verwöhnt ſind, ſelbſt auf der bloſsen Haut forttragen, und nöthigenfalls wechſeln. Denn leider! läſst jetzt die übertriebene Sorgfalt vor Erkältung unſere Haut-

organe nicht mehr zum selbstständigen Leben kommen durch deren flanellene Einpuppung! — Das Tuch der Oberkleider und Reisemäntel sollte, wenn auch nicht luft-, doch möglichst wasserdicht, etwa aus gefärbtem Filz seyn, dergleichen jetzt fabricirt wird. Pelzwerk erwärmt zu sehr, und ist oft die erste Ursache des Erfrierens irgend eines Gliedes, weshalb Pelzkappen, Krägen, Palatine, Fuchsschwänze u. dergl. ganz zu verwerfen sind, oder höchstens für den kalten Norden passen. Hat man sich einmal an Rauchwerk gewöhnt, so trage man es so, dafs sein Haar immer nach auswärts zu stehen kommt.

17) Zur Reinlichkeit auch auf Reisen mufs die Leibwäsche u. a. Weifszeug in allen Jahreszeiten fleifsig gewechselt werden, und zwar immer und zeitig genug mit ganz trocknem, zumal während einer staubigen Sommerreise. Dies gilt auch von den Ober- und Unterkleidern, Strümpfen u. s. w. Ihr Abtrocknen geschehe aber nicht in dem Zimmer, wo man wohnen, oder gar schlafen will. — Hieher gehört ferner sorgfältiges Auskämmen des Haars, und Verschneiden der Finger- und Zehennägel.

(f. unten). Gegen Kopfläuſe ſchützt am beſten kurzgeſchnittenes Haar, und tägliches Säubern und Bürſten des Kopfes. — Die Stellen, wo ſchon Filz- oder Kleiderläuſe niſten, kann man mit ſtarkem Weingeiſt reiben, oder dagegen ſich lieber durch fleiſsiges Wäſchewechſeln und Ausſtäuben der Kleider ſichern. — Das täglich mehrmalige Waſchen des Antlitzes, Halſes, Nakkens, der Bruſt, der Ohren und Hände verſäume man eben ſo wenig, als das Ausſpühlen des Mundes, das Abputzen der Zähne und Zunge; zum Zahnpulver dient feines Chinapulver mit etwas gebrannter und zart zerſtoſsener Schwarzbrodrinde. — Das Wundwerden gewiſſer Theile verhütet am beſten Reinlichkeit, fleiſsiges Waſchen derſelben mit friſchem Waſſer, wenn ſie nicht ſchwitzen, und allenfalls reiner, friſcher Hirſchtalg u. ſ. w. — Damen ſollten auf Reiſen das Schminken ganz unterlaſſen, weil dadurch die unmerkliche Hautausdünſtung ihres Antlitzes, worauf ſoviel ankommt, ganz unterdrückt wird u. ſ. w. — Bäder, bei völliger Abkühlung und trockner Haut, nach beendigter Verdauung u. ſ. w., genommen, ſind für Reiſende im Sommer vor-

züglich heilsam. (vergl. unten Nr. VI.) — Ermüdete Reisende, besonders Fussgänger, erquickt daneben ungemein das Waschen der Schenkel und Fussgelenke mit Wein, oder Branntwein.

18) Zur Einkehr wähle man immer eines der besuchtesten Gasthäuser, oder miethe sich bei längerem Aufenthalt, zumal in grossen Städten, lieber ein Zimmer im höhern Stockwerk eines Privathauses, auf einen trocknen, freien Platz, oder auf eine lange Strasse hinaus, abseits genug von den Hausabtritten, sowie von Fleischbänken, Gerbereien, Seifensiedereien, Kirchhöfen u. s. w., als eines zur Erde, lasse aber dasselbe zuvor gut lüften, ausräuchern und säubern. Aeusserst nachtheilig ist's, ein lange verschlossen gewesenes, oder durch den Holzschwamm vergiftetes, so wie jedes noch feuchte, oder frisch getünchte u. s. w. zu bewohnen. So wurde ich einst in ein seit vielen Jahren verschlossenes Zimmer einquartirt, aber in der ersten Nacht von so furchtbaren Erscheinungen geplagt, dass ich nicht schlafen konnte, empfand dagegen in der folgenden nicht das geringste mehr davon, nachdem das Zimmer völlig durchlüftet worden war.

19) Von den ungewohnten Abwechselungen fremder Speisen und Getränke mag wohl vorzüglich mit der verschiedene Einfluss abhängen, welchen eine Reise auf den Körper besonders Derjenigen hat, die keine feste Gesundheit geniessen. Daher behalte man überhaupt auf Reisen, soviel wie möglich, seine einmal verjährte Speiseordnung und Speisenwahl so lange bei, bis man sich die fremde nach und nach mehr angeeignet hat. Man esse und trinke mässig, weder zu heiss, noch zu kalt, am wenigsten kalt nach Erhitzung, oder sogleich nach genossenen warmen Speisen und Getränken, keines von beiden nach Gemüthserschütterungen. Man kaue Alles gehörig, übereile sich nicht bei der Mahlzeit, lese nicht während derselben, sondern nehme lieber seinen Platz an einer öffentlichen Wirthstafel, oder speise unter munterm Gespräche mit Andern. Der sogenannte Nachtisch, gewöhnlich Obst, das mehr ausser der Tischzeit zur Anfeuchtung u. s. w. taugt, Kuchen u. a. Naschwerk sollte billig ganz wegfallen, so wie zu vieles Trinken während oder unmittelbar nach dem Essen, das man höchstens mit einem Glase guten Weins beschlie-

ſchliefsen kann. Eben ſo wenig darf man Getränke kurz hinter einander nehmen, welche zuſammen ſich nicht immer vertragen, wie Milch und Bier, oder Wein u. ſ. w. — Bei Vollblütigkeit halte man ſich unterwegs mehr an Pflanzenkoſt, und leichte, kühlende Getränke. — Bei Widerwillen gegen gewiſſe Speiſen laſſe man ſie lieber unangetaſtet ſtehen. — Morgens reiſe man niemals nüchtern aus, und nehme auch einigen Mundvorrath mit für unvorhergeſehene Bedürfniſſe.

20) Man unterhalte ſeine Hautausdünſtung durch eine gleiche Wärmetemperatur und zweckmäſsige Hautpflege, die in Reinlichkeit überhaupt beſteht (ſ. oben). — Hat man ſich aber erkältet, ſo reibe man, beſonders vor Schlafengehen, die ganze Haut mit Flanell, lege ein friſches, trocknes, gut durchwärmtes Hemd an, trinke Fliederthee, oder Warmbier, oder ein Glas warmen Citronenpunſch u. ſ. w., wozu man die Eſſenz bei ſich führen kann, lege ſich in ein trocknes Bett, und bleibe wohlzugedeckt, ſtill liegen, damit man wieder ausdünſte. Ueberladung des Magens iſt hier äuſserſt nachtheilig. — Eben ſo wenig dürfen die ein-

mal zur Gewohnheit gewordenen örtlichen Schweifse am Kopfe, unter den Achfeln, um die Weichen und den After herum, an den Füfsen u. f. w. vorfchnell unterdrückt, fondern nur durch ftrenge Reinlichkeit u. f. w. in Schranken gehalten werden. Um fie nöthigenfalls bald wieder herzuftellen, reibe man den Theil befonders mit Bürften, Rettigfcheiben u. f. w., bis er roth wird, und bedecke ihn mit Wachstaffet; (vergl. unten III. A.) Hat die Unterdrückung derfelben andere, und zwar periodifche Ausleerungen: Hämorrhoiden, monatliche Reinigung u. f. w. geftört, fo laffe man warme Milch- oder Waffердämpfe aus einem Leibftuhle an After und Geburtstheile ftreichen, nehme vor Schlafengehen ein tiefes warmes Fufsbad, und laffe bei Zeiten den Arzt rufen. — Gegen übermäfsige, fchwächende, doch fieberlofe Schweifse dienen ein Paar Taffen Salbeithee, oder ein Paar Theelöffel voll Salbei-Oelzucker u. f. w.

21) Gleiche Berückfichtigung verdienen der auf Reifen fo häufig vorkommende Schnupfen und Huften, und es ift beffer, fich bei deren Ueberhandnehmen und Verfchlimmerung ärztlichen, als anderwei-

tigen Rathſchlägen zu überlaſſen. Allenfalls kann man, um bei Stockſchnupfen den Ausfluſs des Naſenſchleims zu befördern, heiſsen Kaffeedampf einziehen, ſich überhaupt bei jedem Schnupfen warm halten, und in Schweiſs zu bringen ſuchen. Bei eingealteten Katarrhen trage man Flanell auf der bloſsen Bruſt. Gegen Huſtenreiz und zur Erleichterung des Auswurfs nehme man zuweilen einen Kaffeelöffel voll Eſſighonig, oder Kandiszucker mit Eigelb abgerührt, Süſsholzſaft u. ſ. w., nebſt einigen Taſſen Warmbier oder Hafergrützthee mit Zucker und ungeſalzter Butter zu ſich, trinke nicht zu kalt, und ſorge für ſtete freie Ausdünſtung ſeiner Haut und Lungen. (Vergl. C. A. Koch üb. d. Erkältungskrankheiten u. ſ. w. Lpz. 1824. 8.)

22) Bei unterwegs eintretendem heftigem Hämorrhoidal- und Monatsfluſſe iſt es beſonders nöthig, Alles, was erhitzt, ſorgfältig zu meiden, und, wo möglich, die Reiſe ſo lange zu unterbrechen, bis die Zeit dieſer Ausleerungen vorüber iſt. Daneben mögen ſich Frauenzimmer, während ihrer Periode, vor Peterſilie, Sellerie, Spargel, Senf, Wachholderbeeren, Hopfenkeimen,

vielem Thee- und Biertrinken und Allem, was den Harn ſtark treibt, wohl in Acht nehmen, ſtatt Bier und Wein lieber friſches, gutes Waſſer, mit etwas Vitriolſpiritus ſchwach geſäuert, ſtatt Kaffee und Chokolade ein Paar Taſſen Flieder- oder Kamillenthees, worin etwas Weinſteinrahm aufgelöſt iſt, trinken und ſich keiner Erkältung ausſetzen. Eine der gröſsten Plagen ſind für Reiſende die äuſsern Hämorrhoidalknoten, wenn ſie ſich in dem Afterdarme nicht zurückhalten laſſen, und — entzündet, zu ſchmerzen anfangen. Man muſs ſie dann mit weichem Linnen, worauf ein mildes Fettöl geſtrichen iſt, belegen, zwiſchendurch mit verdünntem Blei- oder Goulardiſchem Waſſer waſchen, vor allem die Theile immer rein halten, und für leichte Leibesöffnung ſorgen u. ſ. w.

23) Naſenbluten befällt hauptſächlich blutreiche Reiſende häufig nach Erhitzung jeder Art. Hört es nicht bald von ſelbſt auf, ſo verhalte man ſich ruhig und in gleichmäſsiger Temperatur, laſſe alle engere Kleidungsſtücke, beſonders die Halsbinden und Weſten, die Leibchen und Corſetts u. ſ. w. lüften. Dauert es demnoch fort, und fühlt

man ſich dadurch matter, ſo trinke man Waſſer mit Eſſig, waſche ſich damit Hände und Angeſicht, ſtopfe darein getauchte Baumwolle locker in beide Naſenlöcher u. ſ. w., wodurch es wenigſtens gemindert wird. In die Naſe eingeblaſenes Traganthgummipulver ſtillt es endlich vollkommen.

24) Bei Entledigung des Harns und Stuhles, die, zumal während des Schwitzens, weder in freier ſtürmiſcher Luft, oder im Zugwinde, noch auf zugigen Abtritten geſchehen ſollte, iſt auch auf Reiſen eine gewiſſe Zeitordnung zu beobachten, welche der unſerer gewöhnlichen Mahlzeiten entſpricht. Nichts iſt peinlicher, aber auch ſchädlicher, als dieſem Naturdrange lange widerſtehen zu müſſen, ihm zu folgen iſt Pflicht und Lebensbedürfniſs! Perſonen, welche leicht Harnbrennen auf der Reiſe bekommen, iſt die Mandel- oder Mohnſaamenmilch als Getränk zu empfehlen; bei Harnſtrenge trinke man zu Zeiten ein Paar Taſſen ſchwachen Wachholderthees u. ſ. w., und halte die Theile warm! — Leibesverſtopfung iſt auf Reiſen etwas ſehr Gewöhnliches, und kann höchſt nachtheilig werden, beſonders für Solche, welche wenigſtens einen Tag um den

andern, oder alltäglich ein bis zwei Mal ihre gehörige Oeffnung haben müſſen. Wer daran leidet, der ſehe wohl zu, woher ſie komme, ob von unterdrücktem oder zu ſtarkem Schweiſse, ob von Unverdaulichkeiten, oder von ein- oder mehrmaliger Verſäumniſs der Darmausleerung, und trinke im erſten Falle einige Taſſen Fliederthee, Warmbier oder Citronenpunſch, ſo heiſs wie möglich, im zweiten aber Salbeithee, im dritten iſt ein oder das andere Klyſtier, nebſt Faſten u. ſ. w. angezeigt. Die beſte Zeit des Zuſtuhlegehens auf Reiſen iſt früh vor der Abreiſe, und Abends vor Schlafengehen. — Wer zu trägem Stuhlgange geneigt iſt, waſche kurz nach dem Frühaufſtehen ſeinen nicht mehr ſtark dünſtenden Unterleib mit friſchem Waſſer, genieſse weniger Fleiſchſpeiſen, trinke eine Taſſe Kaffee nüchtern bei einer Pfeife Tabak, oder auch den Tag über Buttermilch, Süſsmolke u. ſ. w., eſſe vor Schlafengehen friſches Kernobſt, gedörrte Pflaumen u. ſ. w., oder nehme ein Paar Theelöffel Weinſteinrahm in warmen Thee gelöſt, zu ſich, und ein Klyſtier aus Leinöl u. ſ. w. Alles, was den Körper erhitzt, muſs hier vermieden werden. — —

25) Leicht können bald vom Genuſſe mancher ungewohnten Speiſen und Getränke, namentlich der verſchiedenen Trinkwaſſer und Biere, bald von Luftveränderung und daher rührender Unterdrückung des Schweiſſes, bald von heftigen Gemüthsbewegungen u. ſ. w. Bauchflüſſe auf der Reiſe entſtehen. Sind ſie gelinde, ſchmerzlos und wenig oder gar nicht entkräftend, ſo ſtopfe man ſie in keinem Falle, am wenigſten durch geiſtige Getränke, ſondern halte ſich warm, und trinke nichts Kaltes. Wenn ſie aber heftiger und etwas ſchmerzhaft werden, ſo lege man erwärmte Tücher fleiſsig über den Unterleib, waſche dieſen mit erwärmtem Rum, genieſse Reiſs- oder Gerſtenſchleim, Fleiſchbrüh- oder Sagoſuppe u. ſ. w., und ſuche in gelinden Schweiſs zu kommen. Nehmen Durchfall, Leibweh und Stuhlzwang zu, ſo laſſe man einen Arzt holen. — Bei Blähungsbeſchwerden und Windkolik, beſonders mit Durchlauf, oder auch wohl mit Leibesverſtopfung und heftigen Schmerzen verbunden, ſey man vorſichtig in der Wahl blähungtreibender Mittel; einige Tropfen verſüſsten Salpetergeiſtes auf Zucker mit Kamillenthee, und ein Klyſtier

aus diesem, nebst Einreibungen der Nabelgegend mit Hoffmanns Liquor, und Frottiren des Unterleibes mit erwärmtem Flanell, schaffen hier oft bald Hülfe, oder doch Erleichterung. Uebrigens hüte man sich vor allem Blähenden und Laxirenden, vermeide jede Erkältung, und verhalte sich ruhig in gleichmäfsiger Hautdünstung. — Auf den Abtritt gehe man nie barfufs, am wenigsten des Nachts, und, wenn man schwitzt; man sitze nicht mit entblöfsten Schenkeln, und überhaupt nur so lange darauf, als es nöthig ist! — Bei Durchfall lasse man sich lieber einen Leibstuhl in ein Nebengemach stellen, und hier ein Nachtlicht brennen! —

26) Da Reisende einer ungewöhnlichen Leibesbewegung im Freien ausgesetzt sind, so müssen Alle, die bisher ein mehr sitzendes Leben in ihrer Klause führten, sich eine geraume Zeit vor der Reise nach und nach erst an Luft und Bewegung gewöhnen. So wohlthuend Bewegung und Ruhe, Schlafen und Wachen in ihrem gehörigen Wechsel auf unsern Körper wirken, um so schädlicher kann deren Mifsbrauch werden. — Die Stärke sowohl, als die

Dauer der Bewegung mufs ſich überhaupt nach dem Alter, der Körperconſtitution, dem Temperamente, dem Geſchlechte, der Lebensart und Gewohnheit richten, immer damit in richtigem Verhältniſſe ſtehen. Kann man dergleichen nicht gut vertragen, ſo müſſen deren Nachtheile durch Beobachtung aller nöthigen Vorſichtsregeln wenigſtens geſchwächt und vermindert werden. Man reiſe alſo:

27) erſt durch Schlaf und Frühſtück hinlänglich geſtärkt, ſo früh wie möglich aus, aber nicht ſogleich nach dem Mittagseſſen weiter, oder eſſe weniger, als gewöhnlich, und hüte ſich, zumal im Anfange der Reiſe, vor zu heftiger Bewegung! Auch nach dieſer ſpeiſe man nicht ſogleich, oder doch nur wenig! Eben ſo wenig, wie während jeglicher Erhitzung, trinke man kalt, ſondern übergehe entweder den Durſt, oder kaue Etwas, das den Speichel hervorlockt, und den Mund anfeuchtet. Einige Mundvoll laues Zucker- oder Limonadenwaſſer thun in dieſem Falle gute Dienſte, neben einem kalten Handbade. — Bei heiſser und trockner Haut waſche man ſich mit kühlem Waſſer, oder laſſe dieſes über ſich, in einer

Wanne ſtehend, oder ſitzend, eimerweiſe ausgieſsen. Auch erquickt nach ſehr ermüdenden Reiſen ein feuchtes Dampfbad ungemein. —

28) Man reiſe nicht bis in die ſpäte Nacht hinein, weil durch Entziehung des Schlafs, ſo wie durch jegliche Unordnung, alle zum Reiſen nothwendige Heiterkeit und Aufmerkſamkeit verloren gehen, ja ſelbſt die Geſundheit leiden kann. In die vom Gehen geſchwächten Theile reibe man nach einem Fuſsbade vor Schlafengehen Weingeiſt ein, erhalte ſich noch eine Zeitlang in gelinder Bewegung, und gehe erſt ganz ſchlaftrunken zur Ruhe. Doch beſichtige man zuvor genau ſein Gaſtbett, daſs es weder feucht, noch ſchmutzig ſey. Sah man es nicht ſelbſt friſch überziehen, ſo ſtrecke man ſich lieber unausgekleidet darauf. Gut iſt's auch, eine gegerbte Hirſchhaut, womit man das Bett überdecken kann, noch beſſer ſeine eigenen Reiſebetten und Matratzen im Wagen mitzuführen. Man ſchlafe einzeln, lieber in einem kühlen, aber trocknen Zimmer, als in einem zu warmen, und vermeide jede Zugluft. Mit dem Haupte darf man ſich nicht zu niedrig, noch auch auf den Rücken

lagern, ſondern mehr auf die rechte, als die linke Seite, ohne einen oder den andern Arm über den Kopf zu ſchlagen. Im Bette ſollte auch auf Reiſen alles Nachtleſen wegfallen; es greift Hirn und Augen an, erhält unſere Ideen wach, regt lebhafte Gefühle und Phantaſieen auf, oder nährt ſie, und ſtört ſomit unſern Erholungsſchlaf. — Um jedem zu ſchnellen Lichtwechſel auszuweichen, laſſe man entweder einen Fenſterladen halb offen, oder das Morgenlicht aus einem anſtoſsenden Zimmer in ſein Schlafgemach ſcheinen, oder ein Nachtlicht brennen, welches noch manche andere Vortheile gewährt. Wer mit einem Strohlager vorlieb nehmen muſs, laſſe ſolches für ſich allein aus friſchem, aber ganz ausgetrocknetem, reinlichem Langſtroh zurecht machen; ſchon gebrauchtes bleibt immer verdächtig, auch wegen des Ungeziefers darin. Auf friſchem, noch ſtark duftendem Heu darf Niemand ſchlafen, es nimmt den Kopf leicht bis zur Ohnmacht ein. —

29) Früh ſtehe man bald auf, weil Morgenbewegung die heilſamſte iſt. Kinder, Greiſe und ſchwächliche Perſonen, oder ſolche, die des Nachts gereift ſind, oder zu

wenig geſchlafen haben, mögen immerhin, zumal in wärmern Gegenden, und wenn ſie einmal daran gewöhnt ſind, ihr halbſtündiges Mittagsſchläfchen halten, doch nicht unmittelbar nach dem Eſſen, am beſten auf einem Armſeſſel oder Sopha. Das Schlafen im Graſe und im Sonnenſcheine bleibt immer gefährlich. — Im Wagen mag auf ſichern Wegen ſchlafen, wer es kann! —

30) Auf Reiſen muſs man, wo möglich, ſtets in guter Laune, und freundlich gegen Jedermann ſeyn. Anſtrengende Geiſtesarbeiten gehören in's Studir- oder Geſchäftszimmer, Sorgen und Grillen daheim in's Alltagsleben! — Angenehme und unangenehme Gemüthsbewegungen wirken oft gleich heftig auf den Reiſenden, bei dem ſie insgemein von den verſchiedenen Lagen, worein er kommt, erzeugt werden. Sie wirken hauptſächlich auf den Blutumlauf, auf die Gallenabſonderung, und auf den Schweifs, Urin und Stuhlgang. — Iſt das Blut in ſtarker Wallung, ſo lüfte man alle engere Kleidungsſtücke, und ſuche nicht ſowohl durch Temperirpulver, als durch Selbſtbeherrſchung und Zerſtreuung aller Art ſich zu beruhigen und abzukühlen! — Ge-

gen Aufregungen der Galle dienen im Allgemeinen säuerliche Mittel: Weinsteinrahm, Citronenlimonade u. s. w., gegen Krämpfe mit Neigung zum Schweifse Flieder- und Kamillenthee u. s. w. Sollten sich dennoch anhaltende Unpäfslichkeiten, wohl gar Krankheiten ausbilden wollen, so setze man lieber seine Weiterreise aus, und ziehe unmittelbar einen Arzt zu Rathe. — Das beste Vorbauungsmittel bleibt aber immer: man suche jeden Affect sogleich in seinem Keime zu ersticken, oder doch dessen Wirkung zu mildern durch Abstraction, welche um so leichter auf Reisen möglich ist, je mannigfaltigere Gegenstände hier unsere Aufmerksamkeit beschäftigen, und von dem Einen auf das Andere führen können. — Die vornehmsten Gemüthsaffecte, denen man auf Reisen unterworfen ist, sind:

a) Furcht und Schrecken; man gewöhne sich deshalb so sehr und so früh wie möglich, an alle die Dinge, von denen bekannt ist, dafs sie dergleichen Eindrücke zu machen pflegen. Wer dies nicht gelernt hat, esse und trinke nicht eher, als sich der Sturm im Innern gelegt hat. Er suche sich in Gottes freier Natur, im Kreise fröhlicher

Menſchen, durch die Zauberkraft der Muſik, an der Seite eines Freundes, und auf ſeiner fernern Reiſe u. ſ. w. zu zerſtreuen und zu ermuthigen.

b) Aerger und Zorn ſind gleich gefährliche Feinde unſerer Geſundheit und unſers Lebens. Der Reiſende muſs ſich hier nach ſeinem Temperamente richten, indeſs auch ſeinem Gemüthe ſchon früh eine ſolche Herrſchaft über ſich ſelbſt verſchafft haben, daſs es jene Affecte nie ausarten laſſe. Man entferne ſich ſtracks von dem Gegenſtande derſelben, eſſe und trinke nicht ſofort nach deren Ausbruch, und wahre ſich überhaupt vor jeder heftigen, jähen Aufwallung. Spät erſt leere man ein Glas Wein zur völligen Reſtauration! —

31) In Anſehung der phyſiſchen Liebe enthalte man ſich auf Reiſen ſchlechterdings des vertrautern Umganges mit unbekannten oder fremden Perſonen vom andern Geſchlechte. Je gröſser, je cultivirter der Ort iſt, deſto gefährlicher wird dieſe Klippe, zumal für den unerfahrnen Neuling, der das erſte Mal frei und mehr ſelbſtſtändig in die verführeriſche Welt hinaustritt. Wie die Peſt fliehe er überall jene feilen Dirnen, die

mit jedem ihrer Küſſe ein ſchleichendes Gift aushauchen, welches auf ganze Geſchlechter verheerend fortwirken kann. Wen nicht die Pflichten, die er ſeiner lebenden oder künftigen Familie ſchuldig iſt, von dieſem unſaubern Verkehr abhalten, der bedenke doch, was er ſich ſelbſt ſchuldig iſt! Er beſuche ein Krankenhaus, wo Hunderte ſolcher Buhlerinnen gleichſam lebendig faulen, und — ihr ſchreckhaftes Jammerbild noch vor den Augen, gehe er alſobald in ein Haus der Wolluſt, wo ihm Verführung in mancherlei Geſtalten droht, — gewiſs er wird unbefleckt dieſer Höle des Verderbens entfliehen. — —

32) Nicht minder hüte er ſich, beſonders in der Fremde, vor dem gemeinſchaftlichen Gebrauch der Trinkgeſchirre, Handwäſche, Betten, Tabakspfeifen, Abtritte u. ſ. w., und aller der Dinge, welche mit dieſem oder jenem Theile Bekannter und Unbekannter in Berührung kommen, oder kamen, und vertraue ſich, wenn er nur die geringſte Spur von ſyphilitiſcher, oder Krätz- und anderer Anſteckung inne wird, bei Zeiten einem geprüften Arzte an, ohne ſelbſt etwa aus Büchern an ſich zu quack-

ſalbern, oder andere Unberufene pfuſchen zu laſſen! — —

33) Eine Reiſeapotheke, die der homäopathiſche Hausarzt ſehr compendiös einrichten wird, iſt auf weitern Reiſen eben ſo unentbehrlich, als ein Reiſepaſs, ein Reiſejournal, in dem man das Nöthige aufzeichnen kann, was im Gedächtniſs nicht bleibt, ein kleiner Handatlas, ein Reiſecompaſs, ein Taſchenkalender, eine Brieftaſche mit Zubehör, ein Fernglas, ein Schiefs- und Seitengewehr u. ſ. w., oder für Manche ein volles Flaſchenfutter, ein Sitzpolſter u. ſ. w. Uebrigens richte man ſich auf Reiſen nach der Sitte des fremden Hauſes, oder Ortes, wo man jetzt lebt, in Allem, was an ſich gleichgültig, und doch bei andern Menſchen anders iſt. Jeder ehre die Verfaſſung des Landes, das er bereiſt, oder eine Zeitlang bewohnt. Kommt ihm ja mancher Gebrauch ſonderbar und ſeiner eigenen Landesſitte nach verkehrt vor, ſo verdamme er ihn nicht geradezu, ſondern forſche erſt nach ſeiner Entſtehung. In ſolchen Fällen kann er ſicher darauf rechnen, etwas Neues zu lernen; denn die Gebräuche gründen ſich meiſtens auf örtliche Umſtände, und ändern

ſich

ſich nach dieſen. Hier würde der fremde Einzelne durchaus nichts beſſern, ſondern gegen Windmühlen ankämpfen. — Ferner tadle er nicht die Vorſicht, daſs man, beſonders an der Grenze, ihn und ſein Reiſegepäck genau beſieht und durchmuſtert; er murre nicht, ſondern unterwerfe ſich in Geduld, wenn ihm auch der Verzug läſtig fällt. Dabei verſäume Keiner, ſeinen ehrlichen Reiſepaſs mitzunehmen. —

34) Endlich achte auf Reiſen auch die Meinungen Anderer, und laſs Jedem ſeinen Glauben, ſo wirſt du nicht verketzert. Urtheile nicht ins Blaue über politiſche Gegenſtände, betaſte kein Steckenpferd, als dein eigenes, und ſtreite mit Niemand, denn ein Jeder hat ſeine eigene Brille, die er für ungefärbt hält, wie du die deinige; und — wollte Jemand dieſe geliehen haben, ſo gieb ihm Vollmacht, ſie, wie hergebracht, entweder auf die Naſe zu ſetzen, oder hinaufzurücken und darunter wegzuſchauen. Darum ſollſt du deine eigene An- und Einſicht nicht eben ſogleich aufgeben, und etwa Andern nachbeten und nachäffen, was ſie dir ſagen, ſondern Alles ſelbſt prüfen, und nur das Beſte behalten. (Vergl. Hila-

rii Buch vom Reiſen; ſ. S. 53. — L. v. Berchtold Anweiſ. für Reiſende, a. d. Engl. m. Zuſ. von Bruns. Braunſchweig 1793. 8. — Taſchenbuch für Reiſende. Lpz. 1795. 16. — J. C. Fick's Taſchenb. f. Reiſende jeder Gattung in Deutſchland. Erl. 1800. 16. — Deſſen Handbuch für Reiſende u. ſ. w. Ebendaſ. 1808. 8. — Manuel du Voyageur par Mad. de Genlis, neu bearbeitet in franz., deutſcher, engl., ſpan. und portugieſ. Sprache, von J. B. Fromm. Dresd. 1826. 8. u. ſ. w. — Der Paſſagier auf der Reiſe in Deutſchland, der Schweiz, zu Paris und zu Petersburg. Ein Reiſehandbuch für Jedermann, von Reichard; VIte verm. u. verbeſſ. Aufl. Berlin 1826. 8.; (eine vorzügliche Schrift für jeden Reiſenden —).

III.

A.

Gesundheits- und andere Lebensregeln für Fussreisende.

Das Gehen, welches nicht nur unsern Körper in eine freiere, sanftere, gleichmäßigere Thätigkeit setzt, als das Fahren, und denselben durch Bewegung in immer frischer Luft und bei Witterungswechsel mehr abhärtet, sondern auch für einmal daran Gewöhnte im Ganzen angenehmer, unterrichtender, wohlfeiler und weniger gefahrvoll ist, empfiehlt sich noch besonders Demjenigen, der auch auf Reisen gern sein eigener Herr seyn und bleiben will. Gebirgsreisende ermüdet es viel weniger, weil dabei bald diese, bald jene Muskeln in stets reger Uebung sind, und die Seele durch mannichfaltige Gegenstände, durch abwechselnde Aus- und Fernsichten gefesselt und beschäftiget wird. — Als Fussgänger kann man unterwegs Alles länger beobachten, sich nach Allem genauer erkundigen, mit Jedem, der uns in den

Weg kommt, traulicher verkehren! Wer geht, ſieht im Durchſchnitte anthropologiſch und kosmiſch mehr, als wer fährt. Mit Hülfe ſeiner Füſse verſetzt er ſich aus ſeinem Gewohnten und Durchlebten heraus in eine neue Welt, und kann ſich bei dem letzten Schritte an einem Bergvorſprunge ſagen: in einer Minute wirſt du von einem andern, nie geſehenen Bilde überraſcht werden, das dein bleibt für immer! — Seume, der geniale Fuſsreiſende, behauptet ſogar, „daſs, wie „man im Wagen ſitze, habe man ſich ſo„gleich einige Grade von der urſprünglichen „Humanität entfernt; man könne Niemand „mehr feſt und rein ins Auge blicken, wie „man ſolle, keinem Armen ſo bequem und „freundlich eine Gabe reichen, keinen Vor„übergehenden ſo herzlich grüſsen und wie„dergrüſsen; man thue nothwendig zu viel, „oder zu wenig! Fahren zeige Ohnmacht, „Gehen Kraft! — Der Gang ſey das Eh„renvollſte und Selbſtſtändigſte am Manne! „Alles würde beſſer gehen, wenn man mehr „ginge! — Wer zuviel in dem Wagen „ſitze, mit dem könne es nicht ordentlich „gehen! — Wenn die Maſchine ſtockt, „ſpreche man doch noch immer, als ob man

„recht sehr thätig dabei wäre: Es will nicht „gehen! — Wenn mancher Fürst, ohne „allen Gebrauch seiner Füsse, sich ins Feld „bringen läst, thue man ihm doch die Ehre „an, und sage: Er geht zur Armee, Er „geht mit der Armee! — Ja, wenn eigent- „lich nicht mehr vom Gange die Rede seyn „könne, behalte man zur Ehrenbezeugung „doch noch immer das wichtige Wort bei, „und spreche: Der Admiral geht mit der „Flotte, sucht den Feind auf! — Und, wo „die letzte Hoffnung schwindet, rufe man „aus: Es will nicht mehr gehen!!" — —

Hören wir auch Freund Hilarius; er sagt in seinem Buch vom Reisen im Ausz. i. d. Allotr. z. Unterhalt. i. Feierstunden, von S. Ch. M. Jeder. Berl. 1824. 8.: Der Wanderer besitzt, erobert die Welt, und alle Welt ist's auch zufrieden, wird nicht verkürzt dadurch. Was heute gewonnen, vererbt er morgen Jedem, der nach ihm kommt, unbekümmert um den Verlust des Abgetretenen; denn das Beste davon, die Kenntnis, die Vergleichung, das Verstehen der Zwecke und Mittel, endlich die Erinnerung, hat er wohl aufbewahrt, und unbeschwert mit sich genommen. Reich an

Gütern, die kein Zufall nimmt, kein Dieb erfafst, kehrt er zurück. Neu geftärkt, wie am Morgen, greift er muthig nach dem zugetheilten Gefchäfte, und findet froheres Gelingen; denn er beginnt es anders, als vorher, und fchaut das Werk mit Umficht an, als ob er noch an allen Orten wäre, durch welche er die Heimath umkreiste. Sein tauſendfach geübter Blick trifft glücklicher das Rechte!" —

„Man mache alfo, wo immer möglich, feine Lehrjahre zu Wanderjahren, fo lange man noch leicht beweglich, vollkräftig und unabhängig ift! — Aber man eile mit Weile, und fetze lieber buchftäblich einen Fufs um den andern, damit man fehe, was zwifchen beiden liegt. An feinem Fufse hat man dann einen richtigen Maafsftab, die Aufsendinge zu vergleichen! — Noch einmal: Nur zu Fufs ftehet uns die Welt offen, dafs wir die Natur und den Menfchen ganz in der Nähe betrachten mögen. Die Natur hört auf zu feyn, oder wird Unnatur, wenn wir fie uns im Guckkaften oder in Schriften zutragen laffen, und, wer den Menfchen ftudiren will, der mufs fich unter das Volk mifchen können, was nur zu Fufs wohl angeht." — —

Um ſich aber ſeine Wanderungen leicht, bequem und nützlich zu machen, muſs man:

1) in früher Jugend daran gewöhnt, wenig zum Schwitzen geneigt, überhaupt geſund, ſtark und gewandt genug ſeyn. Man vermeide dabei allen äuſserlichen Glanz, und laſſe viel Geld weder ſehen noch hören. Je mehr man ſcheinen will, deſto ärger wird man betrogen, um ſo leichter beraubt! — Darum, wer des Geldes zu viel hat, lege es auf ſichere Zinſen an, und trete lieber mit vollgültigen Creditbriefen, in ganz beſcheidener Figur, im ſchlichten Graurocke auf, in Italien z. B. als Maler u. ſ. w. Statt vielen Gepäckes, das nur die Reiſe beſchwert, nehme er lieber im Kopfe ſo viel, als möglich, mit. Er wird dadurch nicht ſchwerer, und je mehr in ſeinem Kopfe iſt, deſto mehr geht noch hinein. Wer aber leer ausgeht, der — geht leer aus. — Will man lernen und genieſsen, ſo verweile man nach Umſtänden längere oder kürzere Zeit, und mache ſich nicht zum Sklaven eines Reiſeplans, den oder jenen Tag da oder dort zu ſeyn. Man gebe wenigſtens auf jeden dritten Tag den vierten drein für unvorhergeſehene Ereigniſſe. —

2) Vor jeder Fufsreife fuche man alle Hinderniffe des Gehens, namentlich: Hühner- und Krähenaugen, alte Froftbeulen und Fufsgefchwüre, eingewachfene Fufsnägel, Blutaderknoten und Fufsgefchwulft, Warzen und Hautfchwielen u. f. w. zu befeitigen: wie? lehrender Fufsarzt u. f. w. von H. Robbi; 2te verbeff. Aufl. Lpz. 1825. 8. und der neue Fufsarzt u. f. w. von L. Meiner. Lpz. 1824. 8. S. 24 u. f. w. ausführlich und faflich. (Vergl. die vorzüglichften Mittel zur Vertreibung der Hühneraugen u. f. w., nebft Anleitung zur zweckmäfsigften Pflege der Füfse auf Fufsreifen. 1826. 8.) Hierauf nehme man am Vorabende, nicht am Tage der Abreife felbft, ein reinigendes, laues Seifenfufsbad, um dem Wundwerden der Füfse zu begegnen. Wer an fich dazu disponirt ift, der ftärke und härte gleichfam die Haut feiner Fufszehen und Fufsfohlen aufserdem noch längere Zeit vorher ab durch täglich mehrmaliges Befeuchten derfelben mit Rum u. f. w. Fettigkeiten befänftigen zwar auf einige Zeit den Schmerz an fchon wunden Stellen der Haut, erweichen diefe aber noch mehr, und vermehren fomit das Wundwerden der Füfse. — Nach dem Fufsbade verfchneide

man vorsichtig, nicht zu kurz, seine Fufszehennägel, und schäle die erweichten Hühneraugen und andere Hautschwielen an den Fufsballen und Ferfen nach und nach ab, ohne Fleisch und gesunde Haut selbst zu verletzen. Gegen zu starke, übelriechende Fufsschweifse streue man Weizen- oder Mandelkleie 2—3 Mal täglich in die Strümpfe;

3) sorge man für eine zweckmäfsige Fufsbekleidung, also für rein und weifs gewaschene, lammwollene Strümpfe, die, nicht zu alt, gefchweige zerriffen, oder grob und knotig ausgebeffert, gehörig an den Fufs paffen, und nach vorn weder zu kurz, noch zu lang find, weil jene den Fufs beengen und beläfligen, diefe aber Falten bilden, und das Wund- oder Blafenlaufen befördern würden. Man wechfele fie fleifsig, wenn man weite Reifen macht, und fehr an den Füfsen fchwitzt. Bekommen fie unterwegs Löcher, fo mufs man diefe mit bei fich führender Stopfnadel und Garn fogleich felbft zumachen können. Schmiegen fie fich nicht felbft an, fo befeftige man fie leicht durch breite, wattirte, elaftifche Strumpfbänder.

4) Schuhe ohne Abfätze mit fogenannten Rahmfohlen und hohen Hinterquartieren,

darüber weder zu weite, noch zu enge Kaſimir- oder Nanquin-Kamaſchen, ſind für Fuſsreiſende, theils der Leichtigkeit wegen, theils deshalb vorzüglicher, als Stiefel, weil ſie den Fuſsrücken weniger beſchweren, und nicht ſo auf den obern Theil des Fuſsgelenks drücken. — Wählt man ja Stiefel, ſo müſſen es kleine, leichte Stiefelletten, oder Schnürſtiefel, oder auch Zugſtiefel aus weichem, elaſtiſchem Wildleder ſeyn, ohne hohe Abſätze, die bei Glatteis mit Eisſporen bewaffnet werden. Für Gebirgswanderer empfehlen ſich beſonders Pictet's Alpenſchuhe (ſ. unten Lit. B.). Der Schuh- und Stiefelſchnitt entſpreche ganz der urſprünglichen Fuſsform: er ſey vorn rund und gehe ſchräg von der groſsen Zehe nach der kleinen hin abwärts. Um den Schuh bequem an- und ausziehen zu können, muſs ſein Vorderblatt weit genug ſeyn. Jeder Fuſs ſollte ſeinen ihm angemeſſenen eigenen Schuh oder Stiefel haben und behalten. Keiner darf zu knapp, noch zu geräumig, eher etwas länger, als die gewöhnliche Fuſslänge in nicht geſtreckter Lage ſeyn, keiner ſollte einen zu groſsen, oder zu kleinen Ausſchnitt haben. Die Schuhſohlen müſſen gerade ſo

breit, als die Fufsfohlen, feyn, und innen durchaus keine Höcker und Spitzen fühlen laffen. Ihr Steifleder an den Ferfen mufs feft, darf nicht losgetrennt feyn. Weder das Saum- oder Faffungsband, noch das Bindeband daran dürfen in den Fufs einfchneiden. Zu mehrerem Schutz gegen Kälte und Näffe dienen am beften mit Menfchenhaar plattirte Rofshaarfohlen, (zwei Paar zum täglichen Wechfel) unter die Fufsfohlen gelegt, oder Socken von ganz trockener, weicher Rindsblafe, oder aus ungefponnenem Hanfgeflecht u. f. w. über die Strümpfe. — Hat man fich Blafen gegangen, fo dürfen diefe nicht aufgefchnitten, fondern blos mit einem gefetteten Zwirnsfaden durchzogen, und wenn fie eingefallen find, mit einem Linnen bedeckt werden.

5) Die übrige Reifebekleidung befiehe aus langen Oberhofen (Pantalons), und einer kurzen, gehörig weiten Jacke, beide von Zwillich, Drillich, Nanquin, oder Merinozeug u. f. w. Sie habe, aufser den gewöhnlichen äufsern, noch zwei innere Seiten- oder Bruftfchen zur Verwahrung einiger Lebensmittel, eines Gefchwind-Feuerzeugs, eines Tafchencompaffes, der Brief- und

Geldtaſche, eines Einſchlage-Haarkammes u. ſ. w. Die Oberhoſen, ebenfalls mit weiten Seitentaſchen, müſſen an den Knieen ſich etwas verengen, und genau herablaufen, unten aber um den Fuſs über den Kamaſchen oder dem Schuh von allen Seiten ſchlieſsen, und mit ihrem Bunde an einem bequemen Hoſenträger befeſtiget ſeyn. — Bei rauher, kalter Witterung ziehe man Tuchbeinkleider unter, und über die Jacke einen möglichſt waſſerdichten Oberrock, an warmen Tagen aber ein aſchgraues Staubhemd. — Auf der bloſsen Haut trage man ein flanellenes Bruſttuch, um allen Ungemächlichkeiten und übeln Folgen unterdrückter Ausdünſtung zu entgehen. Bei ſtarker Sonnenhitze iſt ein Strohhut beſſer, als jeder andere; (vergl. unten B.) Ein Paar Reſervehoſen und Schuhe, einige Wechſelwäſche, Kleider- und Schuhbürſte, Hirſchtalg u. ſ. w. führe man entweder in einem hohlen Leibgurte, oder noch beſſer in einem ledernen Ränzel bei ſich, das zwiſchen den Schultern mittelſt zweier ausgepolſterter Henkelriemen bequem ſich tragen läſst. — Daneben bediene man ſich, um nicht wehrlos zu ſeyn, eines engliſchen Reiſeſtocks, der zugleich

Feuergewehr ist, oder eines starken Knotenstocks mit Stahlzwinge und einem darin verborgenen Stilett, welches nach einem kleinen Schwunge herausspringt, oder eines Degenstocks u. s. w. Auch kann man in einer der Brusttaschen ein starkes Taschenmesserbesteck, und in den Hosentaschen ein Paar gute geladene Sackpistolen bergen, doch jedesmal mit ungespanntem Hahne, wenn kein Sicherheitsschloss daran ist. An jedem Morgen der Weiterreise muss man dieselben, wie alles übrige Reisegeräthe, genau untersuchen und in den Stand setzen. — Der Geolog und Mineralog führt auf seinen Wanderungen einen starken Stock mit Hammergriff und Stahlzwinge, nebst einem Pictetischen Schurz (s. unten B.), der Geometer seinen Messstock nebst Messkette u. s. w., der Botaniker seine blechene Pflanzenkapsel, Lupe u. s. w., der Landschaftszeichner sein Reisszeug, Fernglas u. s. w., und in einer Mappe sein Papier und seine fertigen Handzeichnungen bei sich. — Einen starken, treuen Hund, der nicht von der Seite geht, und ohne Geheiss Niemand anfällt, sollte jeder Fussreisende zum Gefährten und Wächter haben. —

6) Man bürde ſich ja nicht zu ſchweres Gepäck auf, ſondern nehme nur das Unentbehrlichſte mit, und laſſe alles übrige durch ſichere Gelegenheit an den Ort ſeiner längern Beſtimmung nachkommen. —

7) Nüchtern gehe man nie aus! mit ganz leerem Magen läſst ſich's ſo wenig gut wandern, als mit ganz vollem, beſonders in kaltfeuchter Nebelluft, wodurch ohnedies alle Ausdünſtung ſtockt, oder unterdrückt wird. —

8) Beim Gehen ſelbſt, wozu man immer den glätteſten und gebahnteſten Weg ſich ausſuchen ſollte, müſſen alle Körpertheile in Wechſelthätigkeit geſetzt werden, weshalb man die Hände weder in die Taſchen u. ſ. w. ſtecken, noch auf dem Rücken kreuzen darf, ſondern den Armen freies Spiel läſst. Man ſchreite mit etwas geſpreitzten Füſsen einher, um zwiſchen den Oberſchenkeln ſich nicht leicht wund zu reiben; etwa ſchon wunde Hautſtellen waſche man fleiſsig mit friſchem Waſſer, und bedecke ſie mit weicher Leinwand u. ſ. w. Beim Wandeln in der Ebene beuge man ſeinen Oberleib mehr vorwärts, um die Laſt auf die Knie fallen zu laſſen, mache kurze

Schritte, und hebe die Füfse kaum ein Paar Zoll über den Boden. Dadurch wird der Gang beſchleuniget, und minder ermüdend, als wenn man gerade aufrecht zuſchreitet, wo die ganze Schwere des Leibes auf den Knöcheln laſtet *).

9) Will man ſchnell fortrücken über Gegenden, welche Steppen ſind für unſern Reiſezweck, ſo lege man ſich zeitig nieder,

*) In England nehmen jetzt Viele beſondern Unterricht, um tüchtige Fuſsgänger zu werden. Dieſer beſteht in höchſt möglicher Ausbildung der Körperkräfte. Die Zöglinge müſſen immer eine geſunde Luft athmen, ihren Darmkanal frei und rein erhalten, und, wenn er es nicht iſt, durch ein gelindes Brechmittel, und durch Laxire aus Ebſomſalz u. ſ. w. reinigen, nur gebratenes Rind- oder Hammelfleiſch ohne alle Brühe und Gemüſe, mit altbackenem Brod oder Zwieback, und wenig davon auf einmal, aber öfter genieſsen, anderes Fleiſch, Fiſche, Milch, Butter, Käſe und alle Pflanzenſpeiſen einſtweilen entbehren, täglich 3 Maaſs einfaches Bier auf die Tagesmahlzeiten vertheilen, und in kleinen Zügen ſchlürfen.

und ſtehe früh wieder auf. Morgenſtunden fördern die Reiſe, wie jedes Werk! — Das zweite Frühſtück oder Mittagsbrod mufs dann ſchon durch einige Stunden Weges verdient ſeyn! — Man beginne jede Wanderung langſam, ſteigere ſie allmälig, und laſſe dann ſtufenweiſe damit wieder nach. Man bewege ſich nur bis zum Gefühl leichter Müdigkeit, und bis zum Ausbruch eines mäfsigen Hautſchweifses, nie bis zur völligen Erſchöpfung! — Noch nicht ans Gehen gewöhnt, oder deſſen entwöhnt, verlängere man ſeinen Tagemarſch nur nach und nach, und beſchränke ihn Anfangs auf einige Tagesſtunden. Fünf bis ſechs deutſche Meilen ſind in der Regel das höchſte Ziel für einen gewöhnlichen Fufsgänger, wenn er mehre Tage nach einander wandern will. Oliv. Goldſmith, der den gröfsten Theil ſeiner Reiſen zu Fufs zurücklegte, ein Moritz, Seume, Arendt *), J. Dundas

*) Martin Friedr. Arendt (geboren zu Altona 1769 † 1824 unfern von Venedig), ein gelehrter Sonderling, durchwanderte ſeit 40 Jahren ganz Europa, beſtändig zu Fufse, ohne alles eigene Vermögen. Er war mit faſt al-

Cochrane *) u. a. brachten es noch weiter. Unſere Schnellläufer legen ſogar in einigen Minuten ganze Stunden zurück.

---

allen ausgezeichneten Gelehrten bekannt, und hatte ſich zu ſeinem Lieblingsſtudium vorzüglich antiquariſche Forſchungen über die alten ſcandinaviſchen u. a. Sprachen gewählt. Ganze Alphabete von Runenſchrift und altſcandinaviſchen gegoſſenen Buchſtaben trug er viele hundert Meilen weit mühſam mit ſich umher. Nachdem er vor einigen Jahren von einer Fuſsreiſe durch Frankreich, Spanien, Italien, Ungarn und Oeſtreich nach Holſtein zurückgekehrt war, unternahm er 1819 abermals eine Wanderung durch Süddeutſchland nach Neapel, und ward hier als muthmaſslicher Carbonaro eingekerkert, endlich aber doch wieder freigegeben. Ob ſeine Mſpte, die er, wie andere alterthümliche Merkwürdigkeiten, beſtändig mit ſich ſchleppte, gerettet ſind, iſt nicht bekannt.

*) Dieſer wackere Fuſsgänger, ein Neffe des berühmten Admirals gleiches Namens, durch frühe Abhärtungen aller Art vorzüglich in der Marine geſtählt, verbindet mit einem faſt unverwüſtlichen Körper, ſo viele Ent

10) Im Winter, Früh- und Spätjahre mufs man bei rauher Witterung ſich ſtärker bewegen, als an ſchwülen Sommertagen, im Winter lieber die nächſte Vor- und Nachmittagszeit, im Sommer die Morgen- und Abendkühle dazu benutzen. Morgenbewegung iſt beſonders fetten und phlegmatiſchen Perſonen zuträglich, nachtheilig dagegen für Schwächlinge jeder ſpäte Abendmarſch in kalter, unreiner Nebelatmoſphäre. — Bei ſtarkem Winde wähle man, wo möglich, einen Weg, auf dem derſelbe nicht gerade ins Antlitz ſtreicht, oder verwahre dieſes davor durch die herabgeſchlagenen Mützenklappen u. ſ. w. — — Bei Froſtwetter raſte

---

ſchloſſenheit, Charakterſtärke, Genügſamkeit, und ein ſo felſenfeſtes Vertrauen auf eigene Kraft, daſs er unter andern zuerſt ganz Portugall, Spanien und Frankreich, 1820 aber Nordaſien, nämlich Sibirien und Kamtſchatka gröſstentheils zu Fuſs durchreiſte, und zwar aus bloſser Neigung, ohne dazu durch irgend ein Verhältniſs genöthiget zu ſeyn. Seine letzte Reiſe, 30000 engl. Meilen betragend, hat er ſelbſt in engliſcher Sprache beſchrieben und zu London 1825. 8. in zwei Bänden herausgegeben.

man nie lange, am wenigſten ſitzend, oder liegend im Freien, ſondern verdoppele ſeine Schritte, ohne ſich doch zu überbieten, geſchweige durch geiſtige Getränke auswärmen und ermuntern zu wollen, die hier gerade einſchläfernd bis zur Todeserſtarrung wirken können. (vergl. unten III. Nr. 9.) — Jeden Augenblick ſtehen zu bleiben, oder alle Stunden einzukehren, verzögert nicht nur das Weiterkommen und ermüdet, ja lähmt mehr ſtatt zu ſtärken, ſondern hindert auch, oder unterdrückt die Haut- und Lungenausdünſtung, verhindert ſomit die Vortheile des Gehens. — Trotz aller Müdigkeit lagere man ſich unterwegs auch im Sommer nicht zu oft, am wenigſten auf ſtark beſonnten, oder feuchten Grasplätzen, am Waſſer, im Walde, oder an andern abgelegenen Orten. — Wenn die Füſse zu ſchwer werden, ſo laſſe man ſie nicht hängen, ſondern ſtrecke ſie mit dem übrigen Körper horizontal aus, ohne das Schuhwerk abzuziehen, weil ſie ſonſt ſtärker anſchwellen, und, durch die Schuhe dann beengt, noch mehr ſchmerzen und um ſo leichter ermüden. Zum momentanen Ausruhen bleibe man einige Zeit ſtill ſtehen, oder lehne ſich irgendwo an, ruhe halb ſitzend

auf ſeinem Wanderſtabe, oder ſetze ſich auf ſein Reiſebündel! — Das Brennen der Fuſsſohlen auf harten Fuſsſtegen und an heifsen Tagen, wird durch Eintauchen der Schuhe an den Füſsen in friſches Waſſer gemäſsiget. — Glaubt man ſich bald warm zu gehen, ſo werfe man bei Zeiten, ehe noch der Schweifs ausbricht, ſein Oberkleid ab, und lege es über die Schulter. — Je näher der Einkehr, deſto langſamer gehe man, ziehe aber dabei ſein abgelegtes Kleid wieder an, und bleibe noch eine Zeitlang vor dem Wirthshauſe in einiger Bewegung, bis man mehr abgekühlt iſt. — Gegen etwaiges Uebelwerden unterwegs führe man immer etwas zur Labung bei ſich, gegen den Durſt Zucker oder Bonbons, friſches Obſt u. ſ. w. — Man bereiſe nicht immer eine und dieſelbe Landesgegend, ſonſt verliert ſelbſt die ſchönſte endlich an ihren Reizen, und man hängt nur ſeinen Grillen nach. Dieſe ſind aber eben ſo läſtige Reiſegefährten, als ein Schwätzer, oder jeder andere zudringliche Geſell, beſſere ein freies, fröhliches Gemüth, und ein Freund, der mit uns, wie in Allem, ſo auch im Schritthalten ſympathiſirt. — Wie man ſich bei nä-

hendem Gewitter zu verhalten hat, ſ. oben II. Nr. 13. — Berge erſteige man langſam und in mehr aufrechter Körperhaltung, wo möglich zickzack, oder rücklings, ohne viel zu ſprechen, oder zu ſingen, ohne, zumal dem Winde entgegen, Tabak zu rauchen, noch auch, erhitzt, lange Ruhepunkte zu halten, am wenigſten auf feuchtem Raſen, oder kühlen Felsblöcken u. ſ. w., und eben ſo wenig dicht an der Landſtraſse, um in keine verdächtige Geſellſchaft zu gerathen; (vergl. III. B.).

11) Man wandere nicht die ganze Nacht hindurch, ſie iſt keines Pilgers Freundin! — Wird man von ihr auf unbekannten Wegen übereilt, ſo iſt's beſſer, auf dem Feldetat zu bleiben, als ſich der Gefahr des Verirrens auszuſetzen, man müſste denn einen zuverläſſigen, der Gegend kundigen Wegweiſer noch finden; unverbürgter Begleiter ſuche man möglichſt zu entrathen. —

12) Wenn man einen groſsen Wald mit vielen Seiten- oder Schleifwegen paſſiren muſs, und keine Wegſäulen, noch auch, wie hier und da, groſse in die Baumſtämme an der Straſse eingeſchnittene Buchſtabenzeichen anzutreffen hoffen darf, ſo laſſe man

ſich den geradeſten und breiteſten Fuſsſteg vorher genau beſchreiben, und zeichne ihn auf Papier, wenn ja kein ſicherer Führer bei der Hand ſeyn ſollte, der immer vorzuziehen iſt. — Bei Ungewiſsheit oder völliger Unkunde des rechten Weges merke man, ſtatt ſich durch Aengſtlichkeit noch mehr zu verwirren, auf die Himmelsgegenden, beſonders beim Wenden des Körpers, ſonſt weifs man, zumal an trüben Tagen, zuletzt nicht mehr, wo Norden oder Süden iſt. In dieſer Verlegenheit richte man ſich nach der rauheſten, am ſtärkſten bemooſten Baumrindenfläche, welche insgemein Norden andeutet, oder im Gebirge u. ſ. w. nach ſeinem Taſchencompaſs. Mit deſſen Hülfe wird man, bei nur einiger Bekanntſchaft mit der Gegend, wohin man will, von dem Standpunkte aus, wo man ausgereiſt iſt, nie um vieles irre gehen können. — Hat man aber den Weg ganz verloren, und iſt's nicht wahrſcheinlich, eher an einen bewohnten Ort, oder auf die freie Straſse zu kommen, ſo gehe man lieber gerade aus, als bald da-, bald dorthin, weil man ſonſt Tagelang umher laufen kann, ohne ſich zurecht, oder einen Ausgang zu finden. Im höchſten Nothfall

ſtrecke man ſich entlang auf den Erdboden hin, und ſuche mit einem oder dem andern feſt darauf gedrückten Ohr Glockenſchläge, oder Geläute, Hahnengekräh, Hundegebell u. ſ. w., mithin die Nähe von Menſchen oder Menſchenwohnungen zu erlauſchen. — —

13) Gefährlich iſt's, in übelberüchtigten Gegenden, zumal am frühen Morgen, am Mittage und Spätabende, wo die Wege insgemein am menſchenleerſten ſind, aber Strauchdiebe u. dgl. am liebſten ihr Unweſen treiben, allein zu reiſen, und man thut wohl, einen Umweg auf der offenen Landſtraſse einzuſchlagen, oder eine ſichere Bedeckung mitzunehmen. — Schlieſst ſich ein Fremder unterwegs an, ſo beobachte man ihn ſcharf, laſſe ihn überall voraus, und keinen Schritt aus den Augen, bleibe mitunter ſtehen, unter dem Vorgeben: als warte man Geſellſchaft ab, um den etwa gefährlichen Reiſegefährten mit Manier bald los zu werden! —

14) Man ſuche ſtets bei Zeiten ein gutes Nachtquartier zu erreichen, und zwar, wenn man die Wahl hat, in einem der beſuchteſten Gaſthäuſer. Nicht immer ſind dieſe

auch die theuerſten, denn in ſchlechten muſs man für ſchlechte Bewirthung oft mehr zahlen! — Um vor Verfälſchung der Speiſen und Getränke ſicher zu ſeyn, darf man nur ſolche verlangen, die ſich nicht leicht verfälſchen laſſen, wie: Eier, Fiſche, Wildpret, Geflügel u. a. Gebratenes, oder gedämpftes Fleiſch in ganzen Stücken, dagegen nichts Zerſchnittenes oder Zerhacktes, keine Ragout's, keine Fleiſchklöschen, gewöhnlich aus mancherlei Fleiſchüberreſten u. ſ. w., keine koſtbaren Weine, die meiſt aus ſchlechten gemacht ſind. — Nach vollbrachter Tagereiſe ſetze man ſich nicht ſogleich nieder, ſondern wechſele erſt ſeine etwa feuchte Leibwäſche und Kleidung, ziehe Schuhe und Strümpfe aus, reinige die hochgelegten Füſse trocken, oder durch ein Bad von ihrem Schweiſse, reibe in Gelenke und Fuſsſohlen Branntwein, oder Kölniſches Waſſer ein, lege friſche Strümpfe und ſeine mitgebrachten Pantoffeln an, waſche Antlitz, Bruſt und Hände u. ſ. w., um ſich ſein frugales Abendbrod deſto beſſer ſchmecken zu laſſen nach einiger Raſt, wodurch es zugleich verdaulicher wird, da Körpermüdung oft die Verdauung ſtört. Man achte genau auf das erſte Gefühl von Sätti-

gung; dies ist der Augenblick, wo die Genufsfreude aufhört, die durch die Efslust entstand; jeder später genossene Bissen beschwert leicht den Magen, zumal einen schwachen. Aber man esse langsam, um sich in jenem Zeichen nicht zu irren! — Wenig und oft taugt nichts; das Oft hindert die Verdauung des Wenigen. Regelmäfsigkeit in der Speisemenge und in der Efszeit ist von gleich grofser Wichtigkeit, und nichts für einen schwachen Magen heilsamer, als zu derselben Zeit auch nur Nahrung einer Art zu geniefsen. —

15) Manche Wirthshäuser bieten mehr, andere weniger, indefs wohl immer genug für Jedermanns Nahrung und Nothdurft, wenn sie nur reinlich genug sind. Allein man begehre nicht Vielerlei, nichts Aufserzeitiges, keine Leckereien u. s. w., sondern nehme, besonders in kleinen Städten und auf dem Lande, mit einfacher, gesunder Hausmannskost vorlieb! Was nicht zu haben ist, wenn man es fordert, wird bei der Zeche dennoch angerechnet. — Statt der hier und da schlechten Weine und Biere trinke man, gehörig abgekühlt, ein reines Quellwasser, oder Brodwasser, und würze es allenfalls mit ein we-

nig Rum und Zucker u. f. w. Man trinke wenig auf einmal, und zwifchen den Mahlzeiten nur fo viel, als zum Erfatz der Flüffigkeiten nöthig ift, welche der Verdauungsprocefs wegnimmt. Beffer ift's, erft etwa 4 — 5 Stunden nach dem Genufs feiter Nahrungsmittel zu trinken. —

16) Vor dem Schlafengehen mufs man fich noch mit den Oertlichkeiten feiner Herberge bekannt machen, vorzüglich mit den Seitenthüren und Fufsboden des Schlafgemachs, mit den Gängen, Treppen, Abtritten u. f. w., und genau nachfehen, wohin die Schlafzimmerfenfter führen, ob fie hoch oder niedrig liegen, ob keines offen ftehe, oder zerbrochen fey u. f. w. Die Hauptthür riegele oder fchliefse man zu; läfst fie fich nicht verfchliefsen, fo lehne man einen Tifch und Seffel daran, die beim Oeffnen mit Geräufch umfallen, oder man klemme das eine Ende einer Schnur oben in die Thür, und befchwere das andere mit einem Steine, der, wie die Thür fich öffnet, durch fein Gepolter weckt. Am ficherften aber wehrt alle nächtlichen Ueberfälle ein wachfamer Hund ab, zu den Füfsen des Bettes gelagert, und — ein brennendes Nachtlicht. Endlich unter-

ſuche man noch ſein Gaſtbett, ob es neu und ſauber überzogen, oder ſeine in ſchwülen Sommernächten kühlere Streu, ob ſie aus reinem, friſchen Stroh gemacht ſey, lege Kleider und Waffen neben ſich in Ordnung, um ſchnell alles wieder zu finden, die Hoſen mit der Taſchenuhr, Geldbörſe u. dgl. aber unter ſein Hauptkiſſen, und ſchlafe nun flugs und fröhlich ein; um bei rechter früher Tageszeit, zur Weiterreiſe geſtärkt, wieder zu erwachen. (Vergl. das beſte Reiſebuch für Handwerksgeſellen u. ſ. w. Neue Aufl. Meiſſen 1815. kl. 8. — Väterlicher Rath an wandernde Handwerksgeſellen. Schlesw. 1822. — Reiſebuch für Handwerker u. ſ. w. 2te Aufl. Berl. 1823. 12. — Hilarii Buch von Reiſen, ſ. oben. Der Fuſsreiſende. m. 1 Kupf. Lpz. 1825. 8. 2te Aufl. 1826. 8. — Der deutſche Wanderer, von Dr. Zober. 2te unveränd. Aufl. Berlin 1826. 8. — Die Literatur oben unter II. Nr. 34.)

B.

Beſondere Geſundheits- und andere Lebensregeln für Gebirgswanderer.

Zu den Reiſen in die Hochgebirge, namentlich der Pyrenäen, der Schweiz, Savoyens, Salzburgs, Tyrols, Schleſiens, Böhmens, Sachſens u. a. O. muſs man ſolche Monate wählen, die ſich durch beſtändigeres Wetter in der Regel auszeichnen, wie der Juli, Auguſt und September. Dieſer, und ſehr oft auch der October ſind die eigentlichen Wonnemonde des Jahres, wo eine reine Luft und eine milde Wärme jenen Gegenden den ſchönſten Herbſt geben, der zum Beſuch beſonders der reizenden Ufer des Züricher, Genfer, Neuchateller, Thuner und Bieler Sees, des herrlichen Waadtlandes u. a. einladet Hold ſind auch dem Gebirgsreiſenden oft Sommersanfang, und ſelbſt der Ausgang des Frühlings. Die dann im reichſten und ſeltenſten Blumenſchmucke prangenden Alpweiden würzen die Luft, ergötzen das Auge, und liefern die ergiebigſte Ausbeute für botaniſche Streifereien, während dem Beobachter die häufigen Luftge-

bilde über und unter ihm ein eben so einziges, als erhabenes Naturschauspiel gewähren. Noch wird in dieser Zeit das Reisen begünstiget durch die langen und minder heissen Tage. Jedoch ist der Mai gewöhnlich schöner, als der meist sehr regnige Junius, in welchem man selten auf ein drei Wochen ganz sich gleiches trockenes und heiteres Wetter rechnen kann, wonach die Dauer der Reise zu bestimmen ist von wenigern oder mehrern Monaten. So reichen zwei Monate kaum aus, um die anziehendsten Alpenpartieen der Schweiz u. s. w. zu besuchen, meist zu Fusse, und nur zum Theil auf Rossen, oder, wie über steile und felsige Bergpfade, auf Maulthieren u. s. w. *). Ueber den Cenis, Sim-

*) Bekanntlich klettern die Maulthiere sehr gewandt und sicher über die Berge. Sie stützen sich auf die Hinterfüsse, heben die vordern, und erreichen mit einem Sprung das auserschene Ziel. Sie steigen im Zickzack, und setzen die Füsse in Löcher ein, die ihnen wie Treppenstufen zum Halt dienen müssen; immer drehen sie die Köpfe hin und her nach den verschiedenen Winkeln, in welchen der Weg ausspringt, rücken aber dabei immer in der Hauptrichtung vor.

plon, Splügen u. s. w. läfst sich jetzt bequem zu Wagen reisen. Das Gefühl von Wohlbehagen, welches den Bewohner des platten Landes auf seiner Bergreise begleitet, rührt nicht sowohl von dem Einflufs eines geringern Luftdruckes, als vielmehr von der reinern Bergluft und der geistigen Zerstreuung her, welche solche Reisen geben. Denn im Allgemeinen empfindet man wegen des geringern Luftdruckes in grofsen Höhen eher ein

---

Beim Erklettern einer kahlen Felsenwand fühlt man sich von seinem Thiere so gemach getragen, und dessen Tritt so gewifs, dafs man nicht die mindeste Furcht verspürt; nur darf man nicht auf den Weg zurückblicken, dessen steile Anhöhe man jetzt hinter sich hat. Die Maulthiere betreten Pfade, die, kaum 1½ Schuh breit, aus losem Gerölle bestehen, das keinen festen Tritt zuläfst. Sie wissen, dafs, wenn an solchen schmalen Stellen ihr Gepäck an Felsen stöfst, sie in den Abgrund stürzen müssen, deshalb halten sie sich dicht an den äufsersten Rand, so, dafs die Hälfte ihres Leibes, so wie der eine Fufs des Reiters, über dem Abgrunde schweben. Die Erde lockert sich zuweilen unter der Last des Thie-

Uebelbehagen: drückende Ermattung, hauptsächlich als Folge des Unvermögens einer Anstrengung in sehr verdünnter Luft, und bei der starken Ausdünstung; Beschleunigung des Pulses und Athmens, nebst heftigem Blutandrang nach Aussen zu Augen und Nase u. s. w., wie Capit. Merkham, Shernil und Dr. Eduard Clarke bezeugen, welchen, nach dreitägigen Anstrengungen, am 25sten August 1826 nach

---

res; dann prüft es mit Umsicht und Geduld den Boden, und setzt bedächtig in gerader Linie einen Fuss vor den andern. Man darf es ja nicht etwa an dem Zaume führen wollen, sondern läfst es lieber seinen Weg selbst nehmen. — An gefährlichen Stellen können die Frauen nicht nach europäischer Sitte auf dem Thiere sitzen; sie würden sonst fast mit ihrem ganzen Körper über dem Abgrunde schweben, und bei dem geringsten Anfall von Schwindel, oder bei der mindesten Verrükkung des Sattels unfehlbar in die Tiefe stürzen. Sie müssen, um sich die Gefahr zu verbergen, nach der Bergseite hin sitzen, damit sie, wenn ja der Sattel rutscht, nur gegen den Felsen fallen.

Sauſſure der zweite erfolgreiche Verſuch gelang, nebſt ſieben Führern aus Chamouni den Gipfel des Montblanc zu erſteigen. — Uebrigens machen ſtrengere Kälte, die vermehrte Ausdünſtung, die geringere Lebensbequemlichkeit, und insbeſondere der Mangel an hinlänglich gekochten Nahrungsmitteln, weil der verminderte Luftdruck den Siedpunkt zu tief herabbringt, den beſtändigen Aufenthalt auf hohen Bergen ungeſund, wie die kurze Lebensdauer, das bleiche Ausſehen, die Schwierigkeit des Heilens von Wunden, und die Kränklichkeit der Bewohner des Hospitium auf dem St. Bernhard u. ſ. w. augenſcheinlich beweiſen, wenn dieſes jetzt gleich beſſer eingerichtet iſt. —

Auf Gebirgswanderungen trage man:

1) einen ſehr kurzen Frack, oder eine Jacke von leichtem Zeuge, lange Zwillichbeinkleider, und Schuhe mit gut anſchlieſſenden Kamaſchen. Man führe zwei Paar Schuhe bei ſich: ſehr ſtarke, mit breiten, dicken Abſätzen, und groſsköpfigen Nägeln beſchlagene, für ſteinige Bergpfade, naſſes Wetter u. ſ. w., und ein Paar leichtere für ebene Thalwege. Vorzüglich brauchbar in al-

allen Hochgebirgen, wie auf Eis und glattem Grafe, fo auf Felfenfliegen, ſind Pictet's bequeme und dauerhafte Alpenſchuhe mit wenigſtens 6 Linien dicken Sohlen, und einem ſtarken, weichen, den ganzen Fufsrücken umſchliefsenden Oberleder, das über der Sohle etwa $1\frac{1}{2}$ Zoll hoch mit anderm Leder übernäht iſt. In die Sohlen und Abſätze ſind grofse Stahlnägel eingeſetzt, nämlich ſieben in die vordere Sohlenhälfte und fünf um den Abſatz, deren Spitzen in Schrauben auslaufen, und die etwas über 4 Linien breiten Köpfe als eine abgeſtumpfte vierſeitige Pyramide zugehauen ſind. In den Zwiſchenräumen der Stahlnägel ſtecken gewöhnliche Schuhzwecken mit breiten Köpfen, eine neben der andern, ſo, dafs ſich die Köpfe berühren. — Uebrigens iſt ein mit Eiſen beſchlagener Stachelſtock unentbehrlich. — Zur Reiſegarderobe gehören ferner ein Strohhut, und ein Regenmantel von Wachstuch, als Schutzmittel gegen ſcharfe, ſchneidende Winde, gegen Regen- und Schneeſchauer. In dem leichten Reiſebündel dürfen ein flanellenes Kämiſol, das beſte Verwahrungsmittel vor plötzlicher Erkältung, leichte, wollene Beinkleider und ein warmer

Ueberrock auf einer Reise nach den Gletschern nicht fehlen, eben so wenig eine umflochtene Glasflasche für Kirschwasser, das zwischendurch schluckweise als Stärkung, oder für die ermatteten Glieder als Waschmittel gute Dienste leistet. Noch dient für wandernde Geologen u. s. w. Pictet's breiter Schurz von dünnem Leder, in Form einer grosen wagerechten, oben offenen Tasche, deren oberen Rand ein Gurt mit einer Scheide für den Hammer, und einer Tasche für ein Fläschchen Säure bildet. Der Schurz wird durch Knöpfe auf jeder Seite heraufgeknöpft, und unten von einem gabelförmigen Riemen umfasst, dessen Ende an den Schulterriemen sich knüpfen läst, womit man das Barometer trägt. Der Gurt kann leicht auch mittelst beweglicher Haken zum Träger anderer physikalischer Geräthschaften dienen.

2) Man reise in Gebirgen nie allein, sondern mit einem kundigen und ehrlichen Führer, der das Reisegepäcke tragen kann, nie mit mehr, als 3 — 4 Gefährten, um in abgelegenen Gegenden die nöthige Bequemlichkeit bei seinem Unterkommen zu finden.

3) Man fange, des Bergſteigens noch ungewohnt, mit kleinen Tagereiſen an, erklettere die Anhöhen, wo möglich, Morgens auf der Abendſeite, gehe immer langſam, mit kurzen Schritten, möglichſt aufrecht hinan, und ſteige auf der Morgenſeite herab. Bergauf und gegen den Wind iſt das Tabakrauchen ſchädlich, eher noch zuträglich oben und bergab bei Nebelwetter. — Auf ſchicklichen Punkten bleibe man, der herrlichen Ausſichten wegen, mitunter ſtehen, aber bei erhitztem Leibe, nur kurze Zeit, um ſich nicht zu erkälten. Den brennendſten Durſt löſche man hier nie aus einer kalten Bergquelle, ſondern mit einigen Tropfen Weins, den man bei ſich führen kann, oder mit etwas in den Mund genommenem Candiszucker, Bonbon u. dgl.

4) Nie bereiſe man Hochgebirge, ſo lange im Frühlinge die Schneeſtürze noch nicht herabgefallen ſind. Erſt in ein Paar Tagen nach langen, heftigen Regengüſſen durchziehe man hohe Felſenthäler, um von keiner Lawine der Seitenwände verſchüttet zu werden! — —

5) In ſchneeigen Thälern und auf Gletſchern bedecke man ſein Antlitz mit einem

grünen, oder ſchwarzen Flor. — Brennende Geſichtsſchmerzen, von dem grellen Widerſchein der Sonnenſtrahlen auf Schneefeldern und Gletſchern u. ſ. w. erzeugt, lindert mit Waſſer verdünnter, oder alkoholiſirter Salmiakgeiſt, Kölniſches Waſſer u. ſ. w., um die Augen und in deren geſchloſſene Deckel ſanft eingerieben.

6) Man gehe nie über Gletſcher nach friſch gefallenem Schnee, der ſelbſt in Sommermonaten zuweilen fällt, und dann nie während der Mittagshitze, um nicht durch den erweichten Schnee zu brechen. Die übrigen allgemeinern Reiſeregeln für Fuſsgänger ſ. vorher III. A. (Vergl. Sauſſure's Schweizerreiſe u. ſ.; Wyttenbach's Anleitung für diejenigen, welche die Alpen beſuchen wollen. — Ebel's Anleitung, auf die nützlichſte und genuſsvollſte Art die Schweiz zu bereiſen. 3te Aufl. Zürich 1810. 4 Bde. 8. — Epiſoden aus Reiſen durch das ſüdliche Deutſchland, die weſtliche Schweiz, Genf und Italien, von Friederike Brun. 2 Bde. Zürich 1806. 1808. 8. — Keſsler's Briefe a. einer Reiſe durch Süddeutſchland, die Schweiz, Lpz. 1810. 8. — Eugenia's Briefe

an ihre Mutter, von Hirzel. Zürich 1811. 8. — J. H. Wyfs Reife in das Berner Oberland. 2 Bde. Bern 1816. 8. m. Charten. — Reife auf die Eisberge von Bern, v. d. Gebr. Meyer. Aarau 1813. 8. — Meine Wanderungen durch Salzburg, Berchtesgaden und Oeſterreich; von Fr. M. Vierthaler. 2 Thle. 1816. 8. — Guide des Voyageurs en Italie et en Suiſſe, par Mr. Reichard. Weim. 1819. 8. — Glutz-Blotzheims Handbuch für Reiſende in d. Schweiz. 4te Aufl. Zürich 1818. 8. — Nouveau Guide des Voyageurs dans les XXII Cantons Suiſſes, traduit d'un manuſcrit allemand du Profeſſ. H. par R. W. Bern 1822. 8. — Züge durch die Hochgebirge und Thäler der Pyrenäen im J. 1822; von Wilh. von Lüdemann. Berl. 1825. 8. m. 2 Charten. — Fr. Gottfchalk Taſchenbuch f. Reiſende in den Harz. 3te verbeſſ. Aufl. m. 1 Charte. Magdeb. 1825. 8. — K. Ad. Nicolai Wegweiſ. durch die ſächſ. Schweiz, 4te umgearb. Aufl. Dresd. 1821. 8. — W. L. Götzinger: Schandau u. ſ. Umgeb. u. ſ. w. 2te Aufl. Dresd. 1812. 8. m. K. — W. A. Lindau's Vergifsmeinnicht. Ein

Taſchenb. f. die Beſucher d. ſächſ. Schweiz u. f. mit Reiſech. u. Titelk. Dresd. 1823. 8. — Alpina, ein Taſchenb. f. Wander. i. d. ſächſ. Schweiz. 2te Aufl. Dresd. 1821. 12. — Neugebauer's Handb. f. Reiſende in Italien u. ſ. w. Lpz. 1826. 8. 1ſte Abth. u. ſ. w. — Auch gewährt treffliche Belehrung allen Denen, die in den Hochgebirgen von Appenzell unter dem Genuſſe der ſtärkenden und nährenden Süſsmolke ihre verlorene oder angefochtene Geſundheit entweder wieder zu finden, oder wieder herzuſtellen bemüht ſind, Fr. K. von Kronfels Schrift: Gais, Weiſsbad und die Molkencuren im Canton Appenzell. Conſtanz 1826. 8.)

C.

Besondere Gesundheits- und andere Lebensregeln für Soldaten auf dem Marsche u. s. w.

Der wirkliche Soldat ist nicht blos zur Parade in der Garnison, und für den Friedensdienst bestimmt; er soll vielmehr Krieger und Vaterlandsvertheidiger (Landwehrmann) seyn. Als solcher muss er tagelange Märsche machen, muss Regen, Kälte, Sonnenglut, Hunger und Durst ertragen, nach weiten, ermüdenden Märschen oft des Schlafs ganz entbehren, oder bei Unwetter im Freien übernachten. —

Dies vermag er hauptsächlich durch eine frühere, zeitgemäfse und verständige Abhärtung (s. oben I. Nr. 3.), welche ihn in den Stand setzt, die auch noch so drückenden Beschwerden seines Berufs, meist unbeschadet seiner Gesundheit, dulden zu lernen, von Zufällen minder abhängig, und unter allen Verhältnissen lebensrüstig zu seyn. Doch muss jeder Soldat

1) am Morgen des Ausmarſches, im Sommer am beſten mit Sonnenaufgang, im Winter mit Tagesanbruch, ſich noch ärztlich unterſuchen laſſen, damit keiner den Marſch antrete, der irgend eine Krankheit, oder Krankheitsanlage verräth. Die Kranken bleiben bis zu ihrer Geneſung im Hoſpitale zurück, von wo aus ſie dann ſogleich zu ihrer Garniſon, oder ins Feld transportirt werden. Beſonders müſſen Krätzige und Veneriſche jeder Art zurückbleiben, weil ſich ihre Uebel unterwegs ſehr verſchlimmern, und von der Krätze zugleich die übrigen Cameraden angeſteckt werden können.

2) Welche Beſtimmung auch der Marſch haben mag, ſo muſs ihn der Soldat in voller Rüſtung und mit dem nöthigen, auf dem Rücken gehörig vertheilten, das Athmen nicht beengenden Gepäcke möglichſt ſchnell, dabei bequem und ohne Nachtheil ſeiner Geſundheit zurücklegen können.

3) Seine Kleidung muſs ihn daher hinlänglich gegen Wind und Wetter ſchützen, und doch leicht genug ſeyn, um während der Hitze ihm nicht beſchwerlich zu werden. Sie ſoll eher weit, als zu knapp

ausfallen, weil ein enges Kleid weit weniger vor Kälte und Hitze bewahrt, als ein weites, und noch überdies Blutflürze, Schlagflüsse u. s. w. veranlassen kann. — Der jetzige Haarschnitt ist auch für den Soldaten der beste, das Haar läfst sich leicht durchkämmen, und trocken säubern. Ein weifser Helm von gefirnifstem Leder, mit leichten Metallbändern bedeckt, vorn mit einem Schirm und hinten mit einer den Nacken deckenden Platte, oben aber unter dem Helmschmuck mit einem kleinen Hautdunstloche u. s. w., ist für den Krieger wohl die passendste Kopfbekleidung. Die vordern Rockiiberschläge müssen von oben bis unten sich leicht zuknöpfen lassen, damit die Brust mit doppeltem Tuch bedeckt sey. Um im Winter eine Aermelweste unterziehen zu können, mufs das Kleid bequem und weit genug seyn. Die kurze Uniform ist besonders für die Infanterie sehr zweckmafsig; die Cavallerie könnte eine runde Weste, in der Form unsers Husaren-Dollmans, von Rindsleder tragen, woran Tuchärmel gesetzt wären; sie schützt wenigstens gegen Säbelhiebe und Lanzenstiche, und ist nicht so unbequem, wie der Stahlharnisch. Das lange

Beinkleid von Tuch (Pantalon) mufs ebenfalls hinreichend geräumig feyn, damit es, durchnäfst, fich leicht ausziehen laffe, und die Muskel-Actionen nicht hindere. Es darf, durch gefrickte wollene Hofenträger getragen, weder die freie Bewegung der Bruft, noch das Urinlaffen erfchweren. Paffender, als die fogenannten Charivari, find für den Reiter gehörig anfchliefsende Beinkleider; fie halten warm, find leicht, und erleichtern ihm beim Verluft feines Pferdes nicht wenig den Dienft zu Fufs. Ein bis auf die Knöchel gehendes Unterbeinkleid von Leinen darf keinem Soldaten fehlen. Das derbe Tuch zu Rock, Weffe und Beinkleid mufs vor dem Zufchneiden nafs gemacht (eingelaufen) feyn, damit die Kleider daraus im Regen nicht zu enge werden; melirtes, graues Tuch fchmutzt am wenigften für den Felddienft. Die weifsen, leinenen Sommerbeinkleider find für Soldaten nicht nur im Ganzen fehr unnütz, höchftens zur Sommerparade zu tragen, fondern geben auch zu vielen, befonders Erkältungskrankheiten Anlafs. Das Zeug zu den Tuchüberröcken (Chenillen) der Infanteriften follte befonders dicht und ftark feyn, damit es den Regen

nicht ſo leicht durchlaſſe; auch für Reiter möchte ein Aermelmantel eher paſſen, als der übliche Glockenmantel. Die Hemdleinwand muſs dauerhaft ſeyn, und vor dem Zuſchneiden naſs gemacht werden, damit ſie durch das Schwitzen und in der erſten Wäſche nicht einkriecche. Wollene Hemden, wenn gleich in einigen Fällen nützlich, reizen doch zu ſehr die Genitalien, und werden auf dem Marſche hinderlich, ja für krätzige oder andere Ausſchlagkranke unerträglich, theilen ſchneller Contagien mit, befördern gar ſehr die Ausbreitung des Ungeziefers, und laſſen ſich unter Umſtänden nicht oft genug reinigen und wechſeln. Statt ihrer können Jene, die zu Rheumatismen und chroniſchen Lungenentzündungen u. ſ. w. geneigt ſind, ein wollenes Kamiſol auf der bloſsen Haut tragen. — Suſpenſorien oder Tragbeutel für die Genitalien ſind dem Reiter von groſsem Nutzen, denn ſie verhindern den Druck und die Quetſchung jener Theile, woraus meiſt unheilbare örtliche Uebel entſtehen. — Die Halsbinde ſollte von ſchwarzem Leder ſeyn, aber nicht zu feſt anliegen. — Die Fuſsbekleidung muſs dicht, ſtark, bequem ſeyn, und darf den Fuſs nirgends

zwängen und in feinen Bewegungen hindern. Schuhe mit hohen Hinterquartieren ſind für den Infanteriſten weit bequemer, als Stiefel, oder Halbſtiefel; er kann ſie leicht und ſchnell an- und ausziehen, ſie erſchweren nie die Bewegung zwiſchen Unterſchenkel und Fuſs, und laſſen, mit den ſchwarztuchenen, blos bis zur Hälfte des Unterſchenkels reichenden Kamaſchen bedeckt, weder Steinchen noch Schmutz eindringen. Nur ſind ſie alle Tage regelmäſsig zu wechſeln, damit ſich nicht zu viele Feuchtigkeiten einziehen, und keine Fuſskrankheiten entſtehen. — Die Stiefel des Cavalleriſten müſſen, zumal wenn er unter gewiſſen Umſtänden Infanteriedienſte thun ſoll, leicht und biegſam genug ſeyn, um nicht im Gehen zu hindern. Die groſsen Steifſtiefel machen den Cüraſſier zum Marſchiren unbeholfen, oder ganz untauglich u. ſ. w. Stiefel und Schuhe müſſen über 2 Leiſten, einen für den rechten, und einen für den linken Fuſs, mit abgerundeter Spitze gemacht, die Sohlen aus ſtarkem, durch Kochen in Theer gegen Näſſe noch undurchdringlicherm Leder, ſo wie Ober- und Schäfteleder weicher, als gewöhnlich ſeyn. Infanteriſten können bei ihren Kamaſchen

der Strümpfe leicht entbehren; vor dem Ausmarſchiren ſchmieren ſie die Füſse mit Talg ein, und wickeln um dieſelben unter den Kamaſchen und in den Schuhen ein Paar Streifen Leinwand. — Die Reiter tragen Strümpfe, und können ſich aufserdem gegen die Kälte dadurch ſichern, dafs ſie in ihre Stiefel eine aus Heu oder Pferdehaar gemachte Sohle legen, welche, nach dem Feuchtwerden der Füſse, jedesmal erneuert wird. — Uebrigens müſſen alle Stücke der Montur, damit ſie gut ſitzen, jedem Manne genau angepafst ſeyn, beſonders Stiefel und Schuhe u. ſ. w.

4) Während des Marſches, der, wenigſtens in Friedenszeiten, täglich nicht leicht über 6 Stunden dauert, darf durchaus kein Mann zurückbleiben; bei dringend nöthigem Austreten aus dem Gliede mufs er ſein Gewehr dem Nebenmanne geben, und, von einem mit zurückgebliebenen Corporal zu ſeiner Compagnie ſofort ſich wieder nachbringen laſſen. Uebrigens iſt es ſehr zweckmäſsig, alle Stunden einen Halt von wenigſtens 5 Minuten, und auf der Hälfte des Weges einen von 2 Stunden zu machen, damit Dieſer oder Jener ſich irgend eines Bedürfniſſes

entledigen, oder an seinen Kleidungsstücken das Nöthige ändern könne.

5) Bevor ein Corps auf seinem Marsche in ein öffentliches Gebäude zum Uebernachten einquartirt wird, müssen sich der Chef und der erste Wundarzt von der Reinheit und Salubrität desselben überzeugt haben. Besonders wird dies nothwendig, wenn der Ort früher auf längere Zeit mit Fremden oder wohl gar mit Kranken angefüllt war. In diesem Falle lasse man die Soldaten lieber im Freien campiren, als sie der Gefahr einer Ansteckung, und deren weiterer Verbreitung aussetzen.

6) Bei langen und weiten Märschen ist in der Regel alle 5 Tage dem Soldaten ein Rasttag vergönnt, doch richtet sich dies nach Zeit und Umständen. So wird bei sehr ungünstigem Wetter oft der dritte Tag schon dazu bestimmt, oft aber z. B. bei Verfolgung des Feindes manche Woche kein Rasttag gehalten. An diesen Tagen mufs der Soldat sich und seine Montirungsstücke säubern, und der Regimentschirurg nachsehen, ob Kranke sich finden, die dann alsobald in das nächste Hospital abgeliefert werden.

7) Wenn das Corps in grofser Hitze marfchirt, fo mufs es feinen Beftimmungsort noch vor Mittag zu erreichen fuchen. Ift der Tagesmarfch fehr weit, fo müffen zwei grofse Halte von 2 Stunden gemacht werden. Während dem lege fich der erhitzte Soldat nicht auf die feuchte Erde, fondern ruhe lieber, geftützt auf fein Gewehr, ftehend aus.

8) Bei Tagesfchwüle um Mitternacht die Leute marfchiren zu laffen, ift nicht rathfam, weil fie während der Dunkelheit nicht fehen, wohin die Füfse gefetzt werden, und fo weit leichter ermüden, dann aber auch bei Tage theils der Hitze, theils des äufsern Geräufches wegen, die fo fehr nöthige Ruhe entbehren müffen. Bei nahem Gewitter trete kein Soldat etwa unter einen Baum, hinter einen Heu- oder Strohfchober (vergl. oben II. 13.), um nicht etwa vom Blitze getroffen zu werden.

9) Die durch Winterkälte Erftarrten dürfen, unter dem Vorwande des Ausruhens, durchaus nicht zurückbleiben, fonft fchlafen fie ein, und finken leicht in einen Todesfchlaf, eben fo wenig aber fich fchnell dem Feuer nähern; man laffe ihnen vielmehr irgend ein warmes Getränk mit etwas Brannt-

Wein vermiſcht reichen. Die Behandlung erfrorner Theile, und von Kälte erſtarrter Scheintodter, ſ. oben II. 7. und unten.

10) Fällt heftiger Regen auf dem Marſche ein, ſo muſs der Soldat ſo bald als möglich dagegen Schutz ſuchen; ſind ſeine Kleider aber einmal durchnäſst, ſo darf er keinen Halt machen, ſondern eilen unter Obdach zu kommen, die Leibwäſche zu wechſeln, und die Kleider zu trocknen, damit er ſich nicht erkälte. Eben deshalb darf auch der groſse Halt nicht zu lange dauern. Gleich gefährlich ſind auf dem Marſche naſſe Füſse, wovor, wie gegen kalte, unter andern das Einreiben derſelben mit Fett u. ſ. w. am beſten ſichert.

11) Ein gleichmäſsiges Schritthalten erleichtert eben ſo ſehr den Marſch der Soldaten, als Wechſelgeſang, oder Muſik ihnen Muth einflöſst, und die Strapazen minder fühlbar macht. Tabak rauchen und kauen erhält ſie ebenfalls munter.

12) Auf dem Marſche iſt täglich für den Mann 1 Pfund Fleiſch ausreichend; und zwar am beſten in Suppenform, wozu auf weiten und forcirten Märſchen die Bouillontafeln aus Rind- und Kalbfleiſch mit den Kno-

Knochen, oder blos aus frifchen Rinder-, Kälber- und Schaafsknochen u. f. w. noch bequemer ſind. Mit 2 Loth dieſer Tafeln, in einem Pfunde Waſſer aufgelöſt, kann ein Kranker und mit dem Doppelten davon der Geſunde auf einen Tag wohl auskommen, wenn er zugleich 2 Pfund gutes Brod, am beſten zweimal gebacknes, nebſt dem nöthigen Gemüſe und Salze erhält. Die Soldatenküche ſey ſo einfach wie möglich; jeder Mann beſorge die ſeinige ſelbſt, oder bei einer Menage von 10 — 12 Mann ein jeder nach der Reihe. Sein Frühſtück beſtehe aus einem Schnitt Brod mit Salz, oder mit Knoblauch, Zwiebel u. ſ. w., und ſeinem ihm gelieferten Gläschen Kornbranntwein. Mittags 11 oder 12 Uhr kann er die Suppe mit oder ohne Fleiſch, zum Abend um 6 oder 7 Uhr aber ſein Gemüſe, und in deſſen Ermangelung ſein vom Mittage erſpartes Fleiſch verzehren.

13) Der Soldat darf nach Erhitzung nie ſogleich, am wenigſten aus jedem ſtehenden Waſſer, trinken, was ihm an den Brunnen und übrigen Gewäſſern ausgeſtellte Schildwachen zu verwehren haben, und, wenn er auch ſchon einige Zeit ausgeruht hat, mufs

er doch langsam und in kleinen Zügen das Getränk, am besten Branntwein oder Essig mit Wasser verdünnt, zu sich nehmen. Vor dem Wiederausmarsch müssen alle Feldflaschen mit frischem guten Trinkwasser gefüllt werden. Diese können aus dichtem Wurzelgeflecht und ausgepicht seyn, und eine platte Form haben, um sich an einem Riemen über der Schulter bequem tragen zu lassen.

14) Wenn mehrere Corps zusammen marschiren, so folgt dem Vortrapp das fliegende Hospital, welches die maroden und kranken Pursche aufnimmt. Marschirt nur ein Regiment, so müssen zur Aufnahme derselben Wägen ausgeschrieben werden oder eigene Sanitätswägen vorgerichtet seyn. Die Maroden sind am andern Tage insgemein wieder hergestellt, aber die Kranken werden ins nächste Hospital geschickt.

15) Auch auf Märschen halte der Soldat nicht allein seine Kleidung, Waffen u. s. w. immer in gutem Stande, sondern sorge auch durch öfteres Wäschewechseln und Waschen für die Reinigung seiner Haut, und besonders seiner Füsse an jedem Rasttage. Unter der Aufsicht eines Officiers und Wundarztes

ſollten die Compagnieen öfters des Morgens vor dem Frühſtück zum Baden im flieſsenden Waſſer geführt werden, wo aber die ſicherſten Badeplätze erſt durch geſchickte Schwimmer aufzuſuchen wären. Nach langen ermüdenden Märſchen, und nach dem Exerciren mit Schweiſs bedeckt, darf keiner ſogleich ſich kalt waſchen, oder baden, letztes eben ſo wenig bei Unwetter aller Art, als bei nahe ſtehendem ſtarken Gewitter, noch auch nach einer eben erlittenen Gemüthserſchütterung, bei Sorgen im Herzen, Heimweh, Unluſt zum Baden u. dgl. Als Vorbereitung zum Waſſerbade kann ihm das Luftbad dienen: er zieht nämlich, gehörig abgekühlt, das Hemd über den Kopf, und ſtellt ſich ſo einige Secunden einer ſtillen, reinen, warmen Luft am trocknen Ufer bloſs, oder wandelt hier langſam auf und ab. Kopf und Bruſt muſs er dann zuerſt abkühlen, alſo beide vorher 1 — 2 Minuten lang waſchen, oder ganz mit Waſſer begieſsen, oder zuerſt damit untertauchen, oder ſich, als Schwimmer, mit dem Kopfe voran in die Fluth werfen, oder mit dem ganzen Leibe hineinſpringen. Sein Aufenthalt im Bade darf nie über 10 Minuten dauern; während

eines längern reibe, waſche, bewege er ſich darin ſo ſtark wie möglich, oder ſchwimme. Einen Hautſchauer darf er im Waſſer nicht abwarten, ſonſt geht deſſen gute Wirkung verloren. Nach dem Baden trockne er ſeine Haut ſlink ab, kleide ſich ſogleich wieder warm an, und gehe auf ſonnigen Plätzen herum. Fühlt er ſich jetzt wie neubelebt, hat er mehr Eſsluſt als zuvor, wird ſeine Ausdünſtung beim Gehen verſtärkt, ſo war das Bad für ihn zuträglich. — Zu Hauſe ſetze oder lege er ſich nicht alſobald nieder, vermeide alle Gemüthsbewegungen, und labe ſich durch Speiſe und Trank in fröhlicher Cameradſchaft! —

16) Die für Seele und Leib gleich verderbliche Venus vulgivaga ſollte auch der Soldat, beſonders auf Märſchen, wie die Peſt fliehen. —

17) Zum Nachtlager begnüge er ſich unterwegs mit einer weichen, aus ganz trocknem, reinem, ungebrauchtem Stroh gemachten Streu, decke ſich mit ſeinem Ueberrock oder Mantel, und lagere den Kopf auf ſeinem Torniſter u. ſ. w.

18) Soldaten ſollten auch im Kriege nicht ohne dringende Noth unter freiem Him-

mel bivouacquiren dürfen, weil ſie dadurch phyſiſch und moraliſch ſich verſchlechtern. Die Bivouacq's, ein Kunſtſtück der neuern Kriegsführung, ſind zwar für den General höchſt bequem, der dadurch ſeine Truppen faſt in der Hand hat, und werden deshalb gern vor oder nach einem Gefecht bezogen. Dem ohngeachtet bleiben ſie, wenn auch an trocknen Orten, wo Holz, Waſſer und Stroh in der Nähe ſind, und etwa 800 — 1000 Schritt hinter der Schlachtlinie gewählt, am meiſten für Cavallerie und Artillerie immer bedenklich.

Was den Unterſchied der diätetiſchen und Medicinalanſtalten für die Seemiliz anlangt, ſo wird dieſer blos durch deren Aufenthalt auf dem Waſſer, Einſchränkung auf das Schiff, und ſehr oft durch die Veränderung des Clima's in entfernten Weltgegenden beſtimmt.

Vor Allem iſt

1) die zu einer Expedition in entfernte Erdtheile, oder in Gegenden, welche zu Lande nicht paſſirt werden können, auserſehene Mannſchaft nach ihrem Geſundheitszuſtande ärztlich genau zu unterſuchen. Nur

die gesundesten und abgehärtetsten Leute, wo möglich vom platten Lande, oder von der Küste, weil diese nicht so leicht, als die Gebirgsbewohner, das Heimweh u. dgl. bekommen, werden zu dergleichen Unternehmungen gewählt, zumal wenn sie ihre Bestimmung in heissen Zonen finden sollen.

2) Vor der Einschiffung werden sie ganz neu gekleidet, und, wo möglich, drei Wochen zuvor täglich gebadet; zugleich sind sie

3) soviel es thunlich ist, mit den Landes- und Küstenbewohnern ausser Berührung zu bringen, damit kein ansteckender Krankheitsstoff durch sie in das Schiff sich mit einschleiche.

4) Die Transportschiffe müssen sehr reinlich, und alle Plätze zwischen den Verdekken, im Schiffsraume, bei den Brod- und Vorrathskammern immer gesäubert und gut gelüftet seyn. Jeder Mann bedarf soviel Raums für sich und seine Effecten, als mit seiner Reise in richtigem Verhältnisse steht. Ueberfüllung der Schiffe mit Menschen kann schwere Krankheiten hervorbringen.

5) Die Soldaten müssen so leben, wie es auf den Schiffen Sitte ist. Doch dürfen sie eben so wenig mit eingesalzten oder geräu-

cherten Fleiſchſpeiſen überhäuft werden, als an Pflanzenkoſt Mangel leiden. Zu den beſten Getränken für ſie gehören ſäuerliche oder ſaure Pflanzenſäfte mit Branntwein und unverdorbenem Waſſer gemiſcht.

6) Die Lagerſtätten müſſen täglich rein gefegt, die Hangematten alle Morgen auf dem Deck gelüftet und ausgeſtäubt werden. (Vergl. unten VIII.)

7) Alle Tage ſollten die Truppen mehrere Mal die Muſterung paſſiren, und zu gewiſſen Zeiten, wenigſtens eine Stunde, auf dem Verdeck in körperlicher Bewegung bleiben, und mitarbeiten.

8) Kranke kommen auf das Lazarethſchiff, das gewöhnlich aus zwei ſehr hohen Verdecken beſteht, deren Seitenraum offen und luftig iſt, und zwiſchen denen die Krankenbetten ſich befinden. Die Schiffsapotheke muſs ſo einfach wie möglich ſeyn, und keine Medicamente enthalten, die leicht verderben. — Alle übrige Utenſilien zur Errichtung der Feldlazarethe an Ort und Stelle müſſen in gehöriger Menge und Güte vorräthig ſeyn.

9) Das Ausſchiffen der Truppen geſchieht am beſten des Morgens. Zur ſofortigen Auf-

nahme derſelben müſſen die Quartiere zuvor ſchon bereit ſeyn; für die Kranken aber iſt ſogleich ein Lazareth gehörig einzurichten.

10) Die Märſche müſſen in heiſsen Climaten von kürzerer Dauer ſeyn. Ihr Anfang iſt 2 Stunden vor Sonnenaufgang, und nach demſelben wird alle halbe Stunden ein Halt von 5 Minuten gemacht, (vergl. unten IX. A.).

11) Bevor die Soldaten unterwegs trinken, müſſen ſie die Hände und das Angeſicht waſchen, und etwas Geiſtiges unter ihr Trinkwaſſer miſchen.

12) Auf den Märſchen dürfen ſie nur ihre Waffen tragen; ihr übriges Gepäcke wird von Maulthieren transportirt. Halsbinden und Kamaſchen u. ſ. w. ſollten ſie nie zu feſt anlegen, und beliebig locker machen dürfen.

13) Beſonders mögen ſie ſich vor Erkältungen durch Auskleiden, kaltes Trinken, Schlafen auf der Erde u. ſ. w. hüten.

14) Der Transport einer Garniſons-Abtheilung von einem Hafen zum andern geſchieht am beſten zur See. (Vgl. D. Monro Bemerkungen über die Mittel, die Geſundheit der Soldaten zu erhalten u. ſ. w. A. d.

Engl. II Thle. Altenb. 1784. 8. — C. H. E. Bischoff über das Kriegsheilwesen. Bonn 1815. 8. — Handbuch der Kriegs-Hygieine, von L. A. Hempel u. s. w.; m. einer Vorrede von L. J. M. Langenbeck. Gött. 1822. 8. — Hygiène milit. à l'usage des armées de terre, par L. de Kirkhof. II. Edit. Anvers. 1823. 8. — Militärische Gesundheitspolizey u. s. w. von J. Nep. Isfordink u. s. w. Wien 1825. II Bände. 8. I. 14. Hptstk.)

IV.

Allgemeine Gesundheits- und andere Lebensregeln für Reisende zu Pferde u. s. w.

Das mehr oder weniger schulgerechte, weder zu schnelle noch zu anhaltende Reiten *) auf einem guten Pferde und bequemen Sattel, in einer ungezwungenen Körperhaltung, bei nicht ganz leerem noch ganz vollem Magen u. s. w., gehört allerdings zu den für unsern Körper und Geist gleich wohlthätigen gymnastischen Uebungen, und gewährt überhaupt die Vortheile gemischter Bewegung, einer activen und passiven, je nachdem der Gang des Pferdes geleitet wird. Es setzt und erhält viele Muskeln in Thätigkeit, vorzüglich jene des Unterleibes, stärkt dessen Eingeweide durch mehr oder weniger sanfte Erschütterung, befördert die Verdauung, löst Stockungen und Verhärtungen auf, vermehrt

*) Eine fassliche und gründliche Anleitung dazu giebt von Klatte in seinem Reitercatechismus. Lpz. 1826. 8.

die Ab- und Ausſonderungen, und wird ſomit auch zu einem wahren Heilmittel in mancherlei chroniſchen Unterleibsbeſchwerden der Hypochondriſten u. ſ. w. — Doch iſt abwechſelndes Reiten und Gehen neben oder vor dem Pferde, wodurch zugleich die untern Gliedmaſsen und Bruſtorgane geſtählt werden, für Manche dienlicher, als eine dieſer Bewegungen allein, zumal bei längerer Dauer der Reiſe. Den Folgen zu heftiger Erſchütterungen und Stauchungen im ſchwerfälligern Trabe kann ein guter Leibgurt des Reiters vorbeugen, damit die Verdauung nicht leide, viel weniger ein Leibſchade (Bruch) u. ſ. w. ſich bilde. — Uebrigens wird durch einen kräftigen Ritt auch manche innere Unruhe und Gemüthsbewegung geſtillt.

Weil ſich jedoch die Wirkung des Reitens weniger auf die untern Glieder erſtreckt, und dieſe bei rauher, ſtürmiſcher Witterung ſogar durch Kälte u. ſ. w. leiden können, ſo ſteht es in dieſem Betracht bei weitem dem Gehen nach, ſtärkt auch unſern Körper nicht ſo allgemein, als dieſes. Alles zu häufige, Oberſchenkel und Rückgrat ſehr anſtrengende Reiten, noch dazu in ſchweren Steifſtiefeln,

macht vor der Zeit steif, ungelenkig, und zum Gehen ungeschickt. — Ueberhaupt können Stein- und Bruchkranke das Reiten eben so wenig vertragen, als manche brustschwache und zu Schwindel geneigte, oder mit Hämorrhoidalknoten behaftete Personen. — Dem weiblichen Geschlechte möchte es nicht zu jeder Zeit, weder während seiner Monats- noch Schwangerschaftsperiode, noch auch so allgemein zuträglich seyn, als dem männlichen, mehr noch schwächlichen, ältern Frauenzimmern in einer Quersitzung auf einem bequemen Damensattel, und einem Rösslein, das nicht bösartig ist, leicht und sicher geht, mässig abwechselnd in Schritt, Trab und Kurzgalopp. Eine dergleichen Bewegung steht zwischen Selbstanstrengung beim Gehen und völliger Passivität beim Sichfahrenlassen mitten inne. Nur mögen Damen mit aller Vorsicht, weder zu lange, noch auch ohne männliche Begleitung reiten! — Hochgebirgsreisen macht man sicherer auf Maulthieren, oder zu Fusse. — In den heissen Sandwüsten Afrika's ist das Reiten auf Dromedaren üblich, deren stäter Gang dem Unterleib sehr wohlthun mag. —

Bei der Wahl feines Reifepferdes, vorzugsweife eines Wallachen, fehe der Mann

1) mehr auf Stärke und Dauerhaftigkeit, als auf Schönheit deffelben. Die wefentlichen Eigenfchaften eines guten Reitpferdes find folgende: es mufs einen harmonifchen Körperbau, und, bei einer gut geftellten Vorhand (Bruft und Vorderfüfsen), einen geraden, ftarken Rücken, eine wohlgeformte Kruppe (Kreuz), runde Rippen, volle Flanken (Seiten), und viele Schnellkraft in der Hinterhand (Hinterfchenkeln und Füfsen) haben, einen leichten, feinen, ficheren Schritt und Pafs gehen, ganz austraben, aber auch zum Galopp hinneigen, weder faul noch zu hitzig, fondern thätig und willig genug fich zeigen, endlich auch nicht ekel im Futter und in der Tränke feyn.

2) Man muftere daffelbe nach allen Gängen, und betrachte es dabei von allen Seiten fcharf; man probire folches nicht nur auf weichem Boden, fondern auch auf Steinpflafter, entweder felbft, oder durch feine eigenen Leute. — —

3) Gut ift fein Schritt, wenn es den Fufs leicht und gleichmäfsig hoch hebt, damit in gerader Linie vorwärts greift, und fo-

gleich, auch den andern wieder aufſetzt. Wirft es von der geraden Linie nach innen über, ſo ſtreift es ſich leicht; wirft es nach aufsen über, ſo iſt ſein Gang unangenehm wackelnd. Auch darf es nicht kreuzen, d. h. im Gehen einen Fufs vor den andern ſetzen.

4) Einen regelmäfsigen geraden Gang hat es dann, wenn es, in gerader Linie auf einen Gegenſtand zuſchreitend, mit den vordern die hintern Schenkel birgt; dagegen müſſen dieſe jene verdecken, wenn es in gerader Linie von demſelben Gegenſtande weggeht.

5) Die Bewegung der Schenkel mufs gleichmäfsig ſeyn; keiner darf ſich höher heben, und weiter vorgreifen, als der andere. Heben ſich der eine oder beide Hinterſchenkel höher, ſo hat das Pferd den Hahnentritt, oder es tappt, wenn erſtes nur im geringen Maafse geſchieht. Die meiſten Pferde der Art ſind in den Hinterſchenkeln ſchwach. —

6) Von der Seite geſehen, müſſen bei einem guten Schritte die Hinterfüfse dort hinfallen, wo die Vorderfüfse ſtanden. Beim zuweit Vorwärtsgreifen haut ein ſolches Pferd

leicht ein, d. h. es ſtöſst mit der Zehe des Hinterfuſses ſich an den Ballen, oder an das Hufeiſen. Bleibt es aber mit den Schenkeln zu weit zurück, ſo ſagt man: es hat keine Folge. So greift ein junges, noch ſchlaffes Pferd zu weit vor; und, wenn jedes andere vom Reiter vorn in die Höhe gearbeitet wird, ſo bleibt natürlich das Hintertheil zurück.

7) Im Trabe müſſen die Vorderfüſse einen ſchönen Bogen bilden, die Hinterfüſse aber vorgreifen und ſich zugleich auch etwas gegen den Bauch in die Höhe heben; kurz, der Gang muſs dem Thiere leicht ſeyn, es muſs mit ſtätem Kopfe und unbeweglicher Kruppe (Kreuz) weglaufen. Ueberhaupt fallen im Trabe die Fehler des Ganges beſſer in die Augen, als im Schritte. Vornehmlich zeigt es ſich, ob das Thier mit ſeinen Vorderſchenkeln eine viel auswärts drehende Bewegung macht, die man Bügeln, Fuchteln, oder ein auswerfendes Mouvement nennt. Solche Pferde eignen ſich eher noch zu Wagen- als zu Reitpferden, weil ſie den Reiter mit dem auswerfenden Kothe beſchmutzen, und eine wackelnde Bewegung haben. Bogenförmig geſpannter

Schweif zeugt von Kraft, Hin- und Herſchlenkern deſſelben von Schlaffheit.

8) Ein Reitpferd muſs aus dem Trott leicht in den Galopp fallen, wenn es dazu aufgefordert wird, ſtracks den Hals etwas zurückziehen, die Kruppe ſenken, und nun auf eine leichte, harmoniſche Weiſe mit unbeweglichem Kopfe, Halſe und Kreuze weggaloppiren, gleichſam als würde es durch Springfedern vom Boden auf- und vorwärts geſchnellt. Im Galopp laſſe man es ſchnell ſtill halten, oder pariren. Wenn es jählings ſtill ſtehen kann, die Hinterſchenkel mit einem Male kraftvoll biegt, und nun mit ruhigem, ſtätem Kreuze feſt ſteht, ſo hat es ein vermögſames Hintertheil, dagegen ein ſchlechtes, ſchwaches, wenn es nicht pariren will, und noch eine Strecke im Trabe fortgeht, oder wenn bei der Parade die Kruppe hin und her ſchwankt.

9) Iſt das Pferd zum Stillſtehen gebracht, ſo achte man auf ſeinen Mienenausdruck, auf die Bewegung der Naſenlöcher und des Bauchs. Wenn es jene wenig aufſperrt, einen der vorausgegangenen Bewegung gemäſsen Athemzug hat, und bei einem heitern Blicke auf dem Trenſengebiſs ſpielt, verräth es eine ge-

gesunde, starke Brust, im Gegentheil eine schwache und kranke, wenn es sich aufs Gebiss stützt, stark schnaubt, die Flanken zu sehr bewegt, und durch starre, matte Augen einen todten Blick äufsert. — Auch sehe man auf den Schweifs, ob früher oder später, ob mehr oder weniger stark er ausbricht. Leichtes, vieles Schwitzen verräth Schwäche. — Aufserdem mufs man untersuchen, ob ein Pferd nicht beifst, schlägt, plötzlich stillsteht, und auffährt oder stutzt, ob es scharf sieht, und nicht etwa scheut, wodurch es leicht scheu wird, ob es weder zu hart- noch zu weichmäulig, sondern lenksam und willig genug, ob es nicht scheu ist, noch stolpert. Dieses letzte zu erfahren, steige man bei der Stallthüre auf, wo es steht, lasse ihm weder die Sporen fühlen, noch die Gerte sehen: man besteige es leicht, setze sich gehörig fest, und lasse es mit losem Zügel leicht fortgehen, wodurch man es sorglos macht. Pflegt es zu stolpern, so wird es augenblicklich Blöfsen geben, besonders wenn der Weg etwas uneben ist. Das beste Pferd kann zwar stolpern, allein sobald es dabei auffpringt, als fürchte es Gerte oder Sporen, so ist es sicher ein alter

Sünder. Das Stolpern wird so wenig, wie das Scheufeyn, durch Strafen verbeffert, fondern die Furcht vor der Strafe macht das Thier nur noch fchlechter. (Vergl. A. C. Havemann's Anleit. z. Beurtheil. des äufsern Pferdes u. f. Hannov. 1792. 8. (fehr faflich u. praktifch!) — Brofche Beurtheil. des äufsern lebenden Pferdes u. f. Wien 1812. 8. (desgleichen!) — Anleit. zur äufsern Pferdekenntnifs, von J. C. Ploen. 2te Aufl. Berl. 1820. 8. — Die Kenntnifs von d. Pferde u. f. w. von Ribbe. Altenb. 1821. 8. — Lehrb. der Pferdekenntnifs, von J. C. Naumann. 2te Aufl. Berl. 1822. 8. — Eflai élement. fur l'équitation, par Mr. Pellier. à Paris 1824. 8.)

10) Zur Reife feyen Sattel und Zeug ganz neu, oder wenigftens nicht abgenutzt, beide paffend und bequem genug. In den Sattelhalftern führe man ein Paar immer geladene gute Piftolen bei fich, und an jedem Morgen fehe man vor dem Ausreiten nach, ob Alles im gehörigen Stande fey. Zugleich unterfuche man felbft.

11) vor dem Aufffteigen, ob dem Pferde nichts am Befchlag fehle, ob es nicht ver-

nägelt ſey, ob die Eiſen fufsgerecht, ganz feſt liegen; ob ſie hinreichend geſchärft, ob der Zaum, die Kinnkette, Sattel und Gurt u. dgl. gehörig beſchaffen, und an ihrer Stelle ſeyen, weder zu loſe, noch zu knapp anſchlieſsen u. ſ. w.; ob die Steigbügel kurz oder lang genug geſchnallt ſind u. ſ. w.

12) Das Pferd mufs ſtill und unbeweglich ſtehen, bis man feſt im Sattel ſitzt u. ſ. w. Man gewöhne es weder an Gerte noch Sporen, aber überhaupt an eine gute Behandlung. Denn es pflegt Alles zu lernen, und ihm läfst ſich eine gute Eigenſchaft eben ſo leicht, beibringen, als eine böſe. Durch Herumzerren ſeines Kopfs mit einem zu ſcharfen Zügel wird es leicht hartmäulig, mithin ſchwerer lenkbar. Achtſamer und ſicherer wird ſein Gang ſeyn, wenn man es mit einer leichten Hand regiert, d. h. je ſtäter und unbeweglicher man den Ellbogen an ſich hält. Ueberhaupt wird das Reiten für Mann und Rofs deſto leichter, und dieſes kann täglich einige Stunden länger aushalten, wenn man mit dem ganzen Körper möglichſt ruhig ſitzt. — Anfangs reite man langſam und nur nach und nach ſchärfer, kurz vor

der Einkehr aber wieder langſam, um ſein Thier allmälig verſchnauben und abkühlen zu laſſen. (Ueber das Verhalten bei nahem Gewitter ſ. oben II. 12.)

13) Man laſſe kein Pferd ſaufen, wenn es noch ſehr warm iſt, ſondern in und auſser dem Stalle erſt dann, und zwar langſam etwa durch einen lockern Strohwiſch über der Waſſerfläche des Eimers, nachdem es ſein Bund Heu gefreſſen hat. Pferde, die ſehr ekel im Saufen ſind, lieben ein reines, höchſtens etwas ſalziges, nicht zu kaltes, ſondern ein wenig zumal im Winter überſtandenes Quell- oder Flufswaſſer. Zwar wähnt man, ſie ſöffen lieber trübes Waſſer, weil ſie das helle in der Schwemme allezeit vorher erſt trübten, allein ſie thun dies vielmehr, um ſich zu beſpritzen und abzukühlen, oder um ſich etwa niederlegen zu wollen. Zu hartes Felſenwaſſer vertragen ſie nicht ſo gut; es verurſacht ihnen Kolik, eben ſo wenig Schneewaſſer, wovon Huſten und Naſenfluſs entſteht. Nach jedem Futter müſſen ſie aus einem ganz reinen Stalleimer täglich 3 Mal getränkt werden, und wenigſtens 1 Stunde lang nach dem Futter ruhen.

14) Iſt man langſam geritten, ſo mag das Pferd lieber bei Tag oder Nacht unterwegs vor dem Abſteigeort ſaufen, wodurch es, ohne den geringſten Nachtheil, ſehr erfriſcht wird. Erhitzt darf man es niemals zur Schwemme reiten, eben ſo wenig im Freien ohne Decke herumführen, ſondern muſs es ſtracks in einen warmen, geſunden Stall, nur nicht unter fremde Pferde ziehen, und ſogleich füttern, damit es deſto länger ruhen kann. Vor jeder Fütterung muſs Krippe oder Trog in und auſser dem Stalle mit einem Strohwiſche oder einem Stücke beigeſteckten Filzes u. dgl. rein ausgewiſcht werden. Hafer bleibt immer das vorzüglichſte Futter, nur muſs er rein und lauter ſeyn, einerlei reife, harte, ſchwere, rundliche, volle, glatte, glänzende, ſchöngelbe, mehlreiche Körner, und ſein gehöriges Gewicht haben; er muſs gut ausgetrocknet und alt genug ſeyn, denn junger, ſelbſt reifer, iſt für Pferde ein wahres Gift; er ſey nicht dumpfig oder verſchimmelt, und werde, ehe man ihn vorſchüttet, rein ausgeſchwungen und von allem Staube gereiniget; Huſten, Druſenanfälle, Dampf, Haarſchlechtigkeit u. ſ. w. ſind die Folgen vom ſtaubigen Futter

überhaupt. Einige Zeit vor dem Füttern in Waſſer etwas gequellter Hafer wird leichter zermahlt und vom Magen beſſer verdaut. — Gerſte iſt zur Gährung weit mehr geneigt, macht Schweiſs und ſchwächt unſere Pferde; gequellt taugt ſie noch weniger. Roggen erhitzt die Thiere, wenn ſie nicht von Jugend auf daran gewöhnt ſind. Ein Gemenge von Hafer und Roggen füttert gut; beſſer gedeiht ganzes Körnerfutter, als gebrochenes oder geſchrotenes. Schwarzbrod und Salz, mit Bier oder Waſſer angefeuchtet, ſtärkt und ermuntert zwiſchendurch auf Reiſen bei Strapazen die Pferde ungemein, und kürzt zugleich die Fütterungszeit ab. Das Heu, ſowohl Gras- als Kleeheu, muſs ganz rein, wohlgetrocknet, ſtaubfrei, fein genug ausfallen, und angenehm duften; verſchlämmtes kann und muſs durch Abſpülen in Waſſer, und Würzen mit Kochſalz verbeſſert werden. Grummet taugt weniger für Pferde. Schädlich iſt ihnen auch das beſte Heu, noch grün und allein gefüttert, es macht ſie ſchlaff, faul und träge, ſie bekommen, ob des vielen Saufens darauf, dicke Heubäuche, verlieren ihre Stärke und Munterkeit; dies gilt auch vom Kleefutter.

Ueberfütterung mit jedem Heu oder Grummet, zumal mit jungem grünen Klee, kann auch für Pferde, wenn man sie sogleich darauf saufen, und ruhen läfst, durch seine aufblähende Wirkung leicht lebensgefährlich werden. — Häckerling (Häckfel) dient überhaupt mehr zum blofsen Beifutter, als zur Sättigung; je feiner und weifser das Weizen- oder Haferstroh dazu ist, desto besser, nur füttere man es nicht so eben vom Felde weg frisch, weil die Pferde davon eine Art Kolik erleiden, sondern man lege solches bei der Heuernte schichtweise unter das Heu auf den Boden, wovon es einen Wohlgeruch annimmt, und unverdorben bleibt.

15) Nicht auf einmal, sondern in 2 — 3 Portionen getheilt, mufs der etwas angefeuchtete Hafer dünn auseinander dem Pferde vorgeschüttet werden. Dabei mag man selbst öfter nachsehen, ob es sein volles Futter jedesmal richtig bekommt, und behält, ob es gehörig geputzt, gestriegelt und in die Schwemme geritten wird. —

16) Des Morgens reite man mit Tagesanbruch aus, wenn das Pferd sich satt gefressen hat, und getränkt ist, wenn seine Eisen ge-

hörig befeſtiget und geſchärft ſind, und laſſe ihm nach einem Ritt von 2 — 3 Stunden etwas gutes Brod und Salz geben. Mittags kehre man ein, um es mit Heu und Hafer füttern, und wenigſtens ein Paar Stunden ausruhen zu laſſen. Nach einem 2 — 3ſtündigen Nachmittagsritt erhält es abermals Brod, und im Nachtquartier das dritte volle Abendfutter aus Heu, Hafer u. dgl. Nach jedem Haupt- und Zwiſchenfutter wird es gehörig getränkt. Unterwegs ſehe man zu Zeiten nach Hufeiſen und Hufen, nach ſeinem Gepäcke u. ſ. w.; ohne doch zu oft abzuſteigen, und dadurch ſeine Reiſe zu verzögern. —

17) Auf langen Reiſen iſt ein tüchtiger Paſsgänger vorzuziehen, weil man auf demſelben meiſt nur im Schritt oder Paſs reiten darf, und blos bisweilen trottiren muſs, damit das Thier vom beſtändigen Schrittgehen nicht ſteif werde. — Ohne Noth hetze man ſich und ſein Pferd nie ab. Beſtändiges Traben, oder wohl gar Galoppiren unterbleibe. Mit einem ſtarken Schritte laſſen ſich im Sommer, Herbſt und Frühling ganz gemächlich des Tags 6 — 7 Meilen u. m. zurücklegen, unbeſchadet Roſs und Mann.

18) Auf ſchlechten Wegen laſſe man ſein Pferd gehen wie es will, ſteige aber an den gefährlichſten Stellen lieber ab, und leite es behutſam, ihm zur Seite, nicht voraus gehend, weil es beim Stolpern leicht auf den Rücken fallen könnte. — Beim Abſteigen vor einem Wirthshauſe hänge man es feſt an, und ſehe manchmal nach ihm, damit es den Zügel nicht abſtreife, um auf- und davon zu gehen.

19) Man ſuche immer, ehe es ganz finſter wird, ſein Quartier zu erreichen. Aber, in einer unbekannten Gegend von der Nacht überraſcht, nehme man, um ſich nicht zu verirren, einen zuverläſſigen Wegweiſer mit; (vergl. oben III. 9 u. f.).

20) Iſt das Pferd warm und reinlich eingeſtallt, auch feſt genug mit ſeiner Trenſe angebunden, ſo ſehe man zunächſt nach ſeinen Füſsen. Stützt es ſich bald auf dieſe, bald auf jene Zehe, ſo zeigt dies blos Ermüdung an; wenn es aber einen Fuſs mehr vorwärts ſetzt, als den andern, ſo iſt dieſer oder jener auf irgend eine Art krank! Der falſchen Richtung eines Eiſens kann der Hufſchmid alſobald abhelfen, wo nicht, ſo reiſse er ſolches ab, laſſe einen Brei aus abgekoch-

ten Weifsrüben und Schweinefchmeer fo heifs, wie möglich, um den Huf fchlagen, und die ganze Nacht liegen, um diefen am Morgen mit dem Werkeifen ausfchneiden, und entdecken zu können, ob das Thier vernagelt, oder gefloſsen, oder vom Gehen erlahmt fey. In beiden letzten Fällen wird der Breiüberfchlag, immer frifch erwärmt, oder das Wafchen mit Effigfalmiakwaffer, oder mit einer Auflöfung von Hausfeife in Branntwein zur Cur ausreichen. Allein wenn es vernagelt ift, oder fich einen Dorn, Splitter, Glas, fpitzige Steinchen, einen Nagel u. dgl. bis aufs Leben eingetreten hat, wovon es hinkt, fo mufs nach weggenommenem Eifen, vor Allem der Hufnagel, oder jeder eingedrungene fremde Körper fogleich ausgezogen, und, um ihn bequem zu faffen, im Umkreife diefer Stelle erft der Huf etwas ausgewirkt werden. Ift die Oeffnung grofs genug, flieſst kein Eiter noch heraus, fo reinige man die Wunde mit lauwarmem Effig, tröpfle Talg hinein, und verklebe fie blos mit Schuhpech und reinem Flachs, dafs fich kein Schmutz einfetzen kann. Wenn dennoch das Hinken fortdauert, ohne dafs die Wunde eitert, fo mufs

dieſe erweitert, und eine Flachscompreſſe, mit Branntwein getränkt, aufgelegt werden, um fernere Folgen zu verhüten, die nur ein Roſsarzt oder Curſchmid beſeitigen kann.

21) Die unterwegs auf dem Rücken u. ſ. w. des Pferdes etwa entſtandenen ſogenannten Hitzbeulen laſſen ſich bei Zeiten noch zertheilen, durch Waſchungen mit heifsem Weineſſig u. dgl.

22) Auch die unbedeutendſte Geſchwulſt von Sattel- oder ſonſtigen Pferdegeſchirrdruck darf man auf Reiſen nicht überſehen, ſondern mufs ſie wenigſtens Anfangs mit dünnem Salzwaſſer waſchen, und darüber vermittelſt eines Gurtes mit Fett beſchmierte Wiſchlappen warm binden u. dgl. Das Thier genieſse vollkommene Ruhe, der Sattel werde verbeſſert und ausgeſtopft, oder mit einem paſſendern ſogleich vertauſcht; die etwa gröfsere Beule aber oft mit Bleieſſig, oder Salmiakeſſig gewaſchen, und des Nachts mit einem Talgpflaſter bedeckt. Fortdauernder Druck, oder ein zweites Aufdrücken derſelben Stelle, iſt von ſchlimmen Folgen, bildet leicht Geſchwüre u. dgl. Alle vom Riemzeug, Kinnkette u. ſ. w. etwa wundgeriebene Stellen kann

man fleifsig mit Bleiwaffer befeuchten, und ein Unfchlittpflafter darüber legen; gegen Infekten beftreiche man den Umkreis der Wunde mit Wagentheer u. f. w.

23) Wenn das Pferd fich überlaufen hat, und wenig oder gar nicht ftallen kann, fo reibe man deffen Hinterbauch und die Schaamgegend gelind mit der Hand, führe es in einem Schaafftalle herum, gebe ihm eine Abkochung von 1 Loth Anisfaamenpulver und einer Handvoll zerfchnittener Peterfilienwurzel in einem Quart Braunbier warm zu faufen, und ein laues Klyftier aus Kamillen- und Leinfaamenthee, mit etwas Salz u. dgl., das auch bei verhaltenem Miften feine Dienfte thut.

24) Die Frefsunluft ift blos vorübergehend, wenn fich das Thier überfreffen hat, wenn es von feinem Tagemarfch ftark ermüdet ift, fehr erhitzt in einen kalten, oder auch in einen zu heifsen, dunftigen Stall kommt, wenn man ihm ungewohntes, oder auch fchlechtes, übelriechendes Futter vorlegt, es mit faulem Waffer unterwegs getränkt hat u. dgl. Das Pferd, das fich überfreffen, laffe man faften, bis es gehörig gemiftet hat, dem ermüdeten gönne man Ruhe,

tränke es, gebe ihm gefalzte, in Wein oder Bier getauchte Brodfchnitte, wafche Maul und Zunge mit gefalzenem Honigwaffer u. dgl., fo findet fich wohl die Freffluft wieder ein, und man kann nun reines Futter in kleinen Rationen verfuchen laffen. (Vergl. Unterricht, wie Pferde auf der Reife zu behandeln find, a. d. Fr. 1800. 8. — Waldinger's Nahrungs- und Heilmittellehre des Pferdes. 3te Aufl. Wien 1816. 8. — Der prakt. Pferdearzt u. f. w. von T. Merk. Münch. 1820. 8.) (16 Gr.)

V.

Allgemeine Gesundheits- und andere Lebensregeln für Reisende im Wagen.

Viele reisen zu Wagen, wie mit Fausts Mantel, sagt der ehrliche Hilarius, aus einer Wirthsstube in die andere; aber diese hochfahrenden Passagiere sehen oft den Wald vor Bäumen, die Welt vor Post- und Gasthäusern nicht; sie gewahren wenig mehr, als bemalte Schilder! — — Das Reisen thut es nicht allein; vom Wie hängt alles ab! — Andere reisen, wie die Schnecke sammt dem Häuschen, und sorgen, dass ja keine Bequemlichkeit dahinten bleibe, aber dadurch machen sie sich eben ihre Reise erst recht unbequem! — —

Das Fahren

1) in Stahlfederwägen auf guten Kunststrafsen ist zwar sehr bequem, aber eben keine sonderliche, und für Gesunde ganz unzureichende, höchstens für schwächliche und alte Personen, die blos ein frisches Luftbad einmal brauchen, und daneben einige Kräfte

sammeln wollen, genügende passive Leibesbewegung. Mehr wirkt schon

2) das Fahren im Stuhlwagen durch die Erschütterung des ganzen Körpers und durch die Muskelanstrengung, die es nebenbei erfordert, zumal beim Selbstkutschiren. Eine solche Fahrt ist besonders Hypochondristen und denen, die an Harnstrenge von Atonie der Harnorgane, so wie Allen, welche Verhärtungen im Unterleibe mit sich herumtragen, und auf deren Gesundheitszustand zugleich die Atmosphäre und die Abwechselung der Gegenstände wohlthätig mitwirkt, vorzugsweise anzurathen. Solche ein- und zweispännige Korbwagen mit beweglichen und unbeweglichen Sitzen, einem Verdeck und Vorleder, sind ein leichtes Fuhrwerk, auf welchem man sein Gepäck immer im Auge behalten kann. Eben so leicht über Gräben u. s. w. gehen die Jagdchaisen und Droskeu, (Wurstwägen), nur dass sie gewöhnlich unbedeckt sind, und zum Theil für Manche unpassende Pritschensitze haben.

3) Die halbbedeckten, zweirädrigen Cabriolets und Cabrioletes (Reitzeuge in Holland) lösen gewaltig, und fallen ihrer Höhe wegen leicht um. Der darein ge-

ſpannte Gaul mufs ziehen und zugleich tragen, ermüdet mithin um ſo leichter. Am wenigſten taugen ſie zu Nachtfahrten.

4) Auch Kutſchen, deren Kaſten vorn auf der Achſe feſt liegt, hinten aber in Ketten hängt, können durch ihre zu heftige Erſchütterung, zumal auf ſehr ſteinigen Wegen, für Alle, welche Bluthuſten, oder Fluſs-, Gicht-, Steinſchmerzen unterworfen, und überhaupt ſchwächlich von Körper ſind, eben ſo nachtheilig werden, als für Jene, die mit Leibſchäden (Brüchen), Vorfällen, Hämorrhoidalknoten u. dgl. behaftet ſind, wenn ſich ſolche weder zurückbringen noch zurückhalten laſſen, desgleichen auch für Kinder, beſonders je jünger und ſchwächlicher ſie ſind, und für Frauenzimmer während ihrer Monats- und Schwangerſchaftsperiode, vornehmlich wenn ſie zu Mutterblutflüſſen und Fehlgeburten geneigt ſind.

5) Ein guter Familienwagen auf Druckfedern ruhend, und mit Laternen verſehen, mufs, wie jeder andere Reiſewagen, ein dauerhaftes, aber leichtes Geſtell, hohe Vorderräder, ein gehöriges Verhältnifs ſeiner Länge zu ſeiner Breite, und auf den

Ach-

Achsen Raum genug haben, um sein Geleis (Spur) nach dem in jedem Lande üblichen der Communicationsstrafsen, Neben-, Seiten- und Hohlwege abändern zu können. Er sey geräumig, weich ausgepolstert, mit gut schliefsenden Vor- und Rücksitzledern, mit Taschen verschiedener Gröfse und anderm Fachwerk zweckmäfsig versehen. Durch ein Fensterchen in seiner Rückwand mufs sich die hintere Ladung leicht überschauen lassen. Auf dem Obertheil oder Himmel desselben kann der Bettkoffer u. dgl., so wie in dem Doppelboden manches andere Reisegepäck wohl geborgen liegen. Bei Unwetter mufs er durch Marquisen u. s. w. sich dicht schliefsen lassen.

6) Für Nothfälle führe man mehre Schlufsnägel zum Ersatz des etwa brechenden, und einen Hemmschuh bei sich, auch wohl zur Bestimmung der Ortsweite einen Weg- oder Längenmesser etwa nach Nicolai's Angabe, in dessen Reisebeschreibung I. S. 16. und Beilage I. S. 3. 22. Noch gehören zu den nöthigen Reisegeräthschaften ein festes Schraubenschlofs, das sich an jede Thür befestigen, und eine Chatulle, welche sich überall fest einschrauben läfst; aufser

Geld, Briefschaften, Schreibematerialien u. s. w. enthält diese alle übrigen kleinen Bedürfnisse, und bildet, wie die englischen, beim Aufschlagen ein Schreibepult. Für manche Reisende darf auch ein volles Flaschenfutter nicht fehlen, neben einem Reiseapothekchen, einer Klystierspritze u. s. w.

7) In Ermangelung eines treuen, brauchbaren Domestiken, dessen Stelle allenfalls bei eigener Equipage ein wackerer Kutscher vertreten kann, muss man das Ein-, Auf- und Abpacken der Bagage selbst ordnen und leiten, auch unterwegs diese und den ganzen Wagen öfter untersuchen. — Vor dem Abfahren und auf jeder Station sehe man selbst nach, ob die Räderachsen gehörig eingeschmiert, die Räder dabei nicht beschädiget, noch zu lose wieder befestiget, dass die wohl verschlossenen Mantelsäcke und Koffers in einem tüchtigen Wagenkorbe, mittelst einer Kette, oder besser in einem verschliessbaren Kofferkasten durch Schrauben u. dgl. sicher genug verwahrt sind. —

8) Um die Haltbarkeit seines Reisewagens zu prüfen, lasse man auf Steinpflaster, wo es erlaubt ist, immer etwas rasch fahren, weil sich, was etwa daran zerbricht, in Städ-

ten ſchneller und beſſer wieder in Stand ſetzen läſst. Doch ſehe man ſelbſt zuvor den Schaden an, ob er nicht für bedeutender ausgegeben wird, aber auch die Reparatur, ob ſie ſoviel werth, als die Gewerke dafür verlangen, beſonders, ob ſie dauerhaft genug ſey?! — —

9) Zu feinen Reiſekutſchpferden wähle man ein Paar geſunde, zuſammen gut eingefahrene, tüchtige, flinke, gleichfarbige Wallachen im beſten Alter, wo möglich von einerlei Bau, Temperament und Action. Jedes habe beſonders einen gut gebogenen, etwas ſtarken Hals, eine breite Bruſt und fleiſchige Schultern, einen kräftigen Rumpf, volle Kruppe (Kreuz), langen, dichtbehaarten Schweif, ein vermögſames Hinter- und Vordertheil, womit es das Geſchirr gehörig ausfüllt u. ſ. w.; (vergl. oben IV. 1. u. f. w.). — Auf ſchnellen Reiſen taugen zu Wagenpferden vorzüglich aufser poln. u. ruſſ., die holländ. Hard- d. ſ. Schnell-Draaver, welche einen Weg von 1000 Schritten in 3 Minuten durchlaufen, und vor einem zweirädrigen Cabriol wie im Fluge gehen. Das Kummet, woran Pferde immer beſſer, als an Bruſtriemen, ziehen, und alles übrige

Lederzeug muſs gut anſchlieſsen, ohne zu drücken, oder zu reiben, muſs leicht, aber feſt und geſchmeidig genug ſeyn. Man laſſe die Pferde weder über ihre Ruhe- und Fütterungszeit hinausgehen, noch auf ſchlechten, oder ſteilen Wegen zu ſehr ſich anſtrengen, beim Bergabfahren aber jedesmal den Wagen hemmen. Wenn der Kutſcher an Chauſſeehäuſern oder ſonſt abſteigen muſs, ſo läſſe man ſich jedesmal die Zügel reichen, damit die Pferde nicht auf und davon gehen. — —

10) Wer ſich abhärten, in der Geduld und in andern Tugenden üben, wer mehre Menſchen und ihre Denkarten ſtudiren will, reiſe lieber in dem öffentlichen Poſtwagen. Er mache ſich aber zuvor mit den neueſten gedruckten Poſtreglements der Länder, die er zu durchreiſen gedenkt, genau bekannt, um, als Paſſagier, nach ſeinen Rechten und Obliegenheiten ſich immer richten zu können. Er führe zugleich die jüngſten Poſtcharten in ſeiner Brieftaſche. Auf dem deutſchen ordinären Poſtwagen (Diligence u. ſ. w.) iſt der gleichfalls bedeckte Sitz im Vordergrunde manchem Paſſagier, der freien Luft und Ausſicht wegen,

willkommener, als jeder andere. Aufser den grofsen Diligencen, giebt es in Frankreich auch langfamer gehende, kleine, deren offener Vordertheil (Coupe) wie ein eigener Wagen drei Perfonen allein faft, und von oben bedeckt ift. Die Kutfche daran hat fechs ziemlich geräumige Sitze. Für alles Gepäck ift Raum genug im Hintertheile. Die Bezahlung ift billig, und der Conducteur oder Eigenthümer forgt accordmäfsig für Frühftück, Mittags- und Abendeffen, und Quartier wohlfeil und beftens. — Ausgezeichnet find die englifchen Poften, mit denen man bequem und rafch vorwärts kommt. — Die jetzt faft überall auch bei uns in Deutfchland eingeführten 6, 9 und mehre Perfonen aufnehmenden Eilwagen oder Schnellpoften *) verfchaffen uns das Mittel, auf

*) Sie find in neuerer Zeit, nach dem Vorbilde der franzöfifchen Velocifères oder Courire, und zwar zuerft 1822 durch die Taxisfchen Oberpoftbehörden eingerichtet worden. Man wird nicht, wie bei den fonftigen Poftwägen, wahren Frachtwägen, mit Trinkgeldern, wohl gar Freizechen für die Poftillons, mit blinden Paffagieren, Hun-

eine sehr bequeme, schnelle, anständige und billige Weise nach den entferntesten Orten zu gelangen, wenn unter der Eile die Sicherheit der Reisenden nicht leidet, und sie nicht eben Lust und Beruf fühlen, an diesem oder jenem Orte länger zu verweilen. Da man unterwegs selten, und nur da still hält, wo eine Mahlzeit gleichsam im Fluge eingenom-

---

den u. dgl., noch auch von den willkührlichen Verfügungen der Postconducteurs behelliget. — In Oesterreich bestehen seit 1824 bequeme, ja elegante, bedeckte Eilwägen auf den Strafsen von Wien nach Brünn, Prag, Presburg, Ofen, Grätz, Triest und von Prag nach Karlsbad. Noch ist man damit beschäftiget, dergleichen von Triest über Udine nach Venedig, von Wien über Klagenfurt und Udine gegen das römische Gebiet und nach Mailand, auch dahin über Salzburg, Inspruck und Verona, desgleichen von Prag nach Reichenberg, und sodann in der Richtung nach Töplitz und Dresden anzulegen. — Baden, Baiern, Preufsen, Sachsen u. s. w. sind wetteifernd nachgefolgt, und so erweitert immer mehr diese löbliche Postanstalt auch bei uns ihren Wirkungskreis.

men wird, so erfordert diese Art zu reisen einen starken, lebenskräftigen Körper, und möchte daher für alte und schwächliche Personen, zärtliche Frauenzimmer u. s. w. bei weiten Entfernungen, und für Andere in der heifsen Jahreszeit zu angreifend, überhaupt aber Jedem zu widerrathen seyn, der häufigem Harn- oder Stuhldrange ausgesetzt ist, oder durch anhaltendes Sitzen und langes Nachtfahren leidet, seines gewohnten Nachtschlafes entbehren mufs u. s. w. In dem Eilpostwagen sind übrigens die Eckfitze den Mittelsitzen vorzuziehen; bei Ueberzahl der Passagiere werden diese in eigenen Halbchaisen gefördert. Das Gepäcke, nur in Mantelsäcke, Felleisen u. dgl. verpackt, und mit dem Namen des Reisenden, dessen Bestimmungsort und dem Beisatze: Passagier-Gut, bezeichnet, wird im Hintertheile des Wagens verwahrt, oder auf eigenen Packwägen nachgefahren; 10—50 Pfund gehen davon frei, nach den jedesmaligen Lokal-Verhältnissen. Zur Legitimation empfängt der Reisende eine Charte, welche Tag und Stunde der Abfahrt, in der er pünktlich sich einstellen mufs, und andere ihm wissenswerthe Vorschriften enthält. Jede

Meile wird wenigſtens in einer Stunde gefahren, wohl auch in noch kürzerer Zeit, wie z. B. von Aachen nach Cöln $9\frac{1}{4}$ deutſche Meilen in $7\frac{1}{2}$ Stunden, und von Cöln nach Coblenz $11\frac{1}{2}$ Meilen binnen 10 Stunden. Ja ein Geſchäftsmann will mittelſt der Schnellpoſt, und der in der Schweiz und in Italien damit in Verbindung geſetzten Diligencen und Courierchaiſen den Weg aus Thüringen bis Genua in der faſt unglaublichen Zeit von 7 Tagen zurückgelegt haben, und ein anderes Mal, wo es eine Wette galt, in noch kürzerer Friſt! —

11) Der mit Extrapoſtpferden, am beſten im eigenen Reiſewagen, Fahrende vertraue ſich nie einem unverbürgten Poſtillon mit fremden Pferden an, die ſich gegenſeitig nicht kennen, ſonſt geräth er, wie ich, in Gefahr, ſtreckenweit geſchleift zu werden, und ſein Leben aufs Spiel zu ſetzen. Auch bekümmere er ſich um die in jedem Lande feſtgeſetzte Poſttaxe. Will man ihm, unter dem Vorwande ſchlechter Stationswege, mehre Pferde aufbürden, als er braucht, ſo kaufe er ſich entweder mit einem Trinkgeld bei dem Wagenmeiſter, Poſtillon u. a. davon los, oder zahle, wenn dies nichts hilft,

lieber ein Pferd mehr, laſſe es aber nicht einſpannen. Denn jeder folgende Poſtmeiſter beruft ſich auf die Zahl der mitgebrachten Pferde, und man mufs auf der ganzen Reiſeroute eines mehr nehmen, als nöthig iſt. Ueberhaupt zeige man ſich gegen ganz unbillige Poſtbeamte entſchloſſen, und verweiſe, bei gerechter Sache, mit feſter Stimme ihnen ihr willkührliches Verfahren, erwiedere aber ihre übrigen Unhöflichkeiten, wenn ja Mancher dazu ein Monopol ſich noch aneignen ſollte, lieber mit Höflichkeiten, als Gleiches mit Gleichem. Durch förmliche Klagen bei Behörde verliert man Zeit und Geld, ohne am Ende viel damit ausgerichtet zu haben. Allenfalls kann man dem in jeder Paſſagierſtube preufsiſcher u. a. Poſtſtationen jetzt liegenden und geſetzlich dazu beſtimmten Notizenbuche ſeine gerechten Beſchwerden anvertrauen, und gründliche Unterſuchung derſelben, nebſt Abhülfe gewifs erwarten. —

12) Fährt man mit einem Lohn- oder Miethkutſcher (Hauderer in Franken u. a. O.), der ſich und ſeine Pferde contractmäſsig ſelbſt beköſtigen ſoll, ſo iſt man vor Mitbezahlung der Zeche deſſelben doch nicht immer ſicher. Denn gewöhnlich neigt der

Gaſtwirth ſich mehr auf die Seite des Fuhrmanns, der bei ihm wohl öfter einkehrt, als der Fremde, welcher vielleicht nur einmal in ſeinem Leben dieſe Straſse zieht. Aber auch durch das Mitzahlen der Fuhrmannsrechnung iſt man noch nicht ganz gedeckt, weil darein der Wirth nicht ſelten die Rückzehrung des Kutſchers zu bringen weiſs, man müſste denn in beiden Fällen alles Empfangene einzeln nach der Taxe ſofort baar bezahlen wollen, was immer ſchwierig bleibt. — Alſo, traue, ſchaue, wem? — Indeſs fallen dergleichen Prellereien in gröſsern Gaſthäuſern nicht ſo leicht vor. — In der italiäniſchen Schweiz, und überhaupt jenſeits der ſüdlichen Alpenkette, iſt es gewöhnlich, über den Preis mit Gaſtwirthen, Lohnlakeien, Führern u. ſ. w. vorher zu unterhandeln, weil man ſonſt ſchlecht bedient wird. Uebrigens muſs man über ſeinen Miethkutſcher ſich volle Verfügung auf der Reiſe ausbedingen. —

13) Man laſſe ſich nicht von der Landſtraſse ab auf Nebenwege, über Wieſen oder beſtellte Aecker u. ſ. w. fahren, ſonſt geräth man leicht in Verdrieſslichkeiten, wird ausgepfändet, muſs ſich mit Geld löſen, oder

kann auch durch Kunſtgräben aufgehalten werden. — Eben ſo wenig ſollte der Kutſcher ſeine Gäule verlaſſen, oder vom Sattelgaule, oder Kutſcherbock abſteigen, wenn der Weg höckerig, oder ſteil iſt, oder an Abgründen hinläuft. Geht er durch angeſchwollene Gewäſſer, ſo bewege man den Fuhrmann lieber, vorauszureiten, und die Tiefe des Waſſers vor der Durchfahrt zu meſſen, als ſich aufs Gerathewohl in Lebensgefahr zu begeben. Fracht- und Poſtwägen weiche man zeitig und weit genug aus. — In Hohlwegen unterſuche man erſt die mögliche Durchfahrt, um nicht mit anderm Fuhrwerk zuſammen zu ſtoſsen. — Iſt tiefer Schnee gefallen, und noch keine Bahn gebrochen, ſo bleibe man lieber im Wirthshauſe ſo lange zurück, bis die Straſse wieder frei und fahrbar iſt. — In finſterer Nacht reiſe man nur unter den dringendſten Umſtänden, und laſſe ſich von einem der Straſse kundigen Fackelträger vorleuchten, oder zeitig ſeine Kutſchenleuchten anzünden.

14) Die meiſten Reiſenden, welche mit Poſt, oder mit eigenen Wagen in den Grenzortſchaften der Schweiz ankommen, bedienen ſich der Lohnkutſcher, die in den

Städten immer Pferde und Wagen bereit haben. Macht man seine Streifereien von einem Orte aus, wohin man immer zurückkehrt, ohne sich unterwegs aufzuhalten, so reist man wohlfeiler und sicherer zu Pferde, als zu Wagen. Die Pferde und Maulthiere sind an die steilen und steinigen Bergpfade so gewöhnt, dafs man sich ihnen, selbst am Rande tiefer Abgründe, sicher überlassen kann. Indefs sind Saumthiere den Zugthieren immer vorzuziehen. Wer zum Schwindel geneigt ist, lasse sich auf schmalen und steilen Abhängen die Augen verbinden, und sein Thier leiten. — Im Chamounythal und im Grindelwald findet man kleine, sehr niedrige, vierrädrige, aber höchst unbequeme Wägen, in welchen man auch einen Theil des Weges über den grofsen Bernhardsberg zurücklegen kann. — Ueber die meisten schweizerischen Hochgebirge läfst sich nur zu Fufse, oder zum Theil zu Pferde und auf Maulthieren reisen; (s. oben S. 76 u. f.).

15) Wohl verräth es eine eben so unzeitige, als unweise Philanthropie, wenn man, ohne durch dringende Gründe der Menschlichkeit dazu aufgefordert zu seyn, jeden fremden, wohl gar verdächtigen Fufsgänger

auf ſeine Bitte in dem Wagen aufnimmt, oder aufsen aufſitzen läſst. Mancher Reiſende iſt dafür mit dem ſchnödeſten Undanke belohnt, beraubt, ja gemordet worden.

16) Im Wagen ſuche man mit ſeiner Lage und Sitzung oft genug zu wechſeln, und ſtrecke möglichſt beide Füſse von ſich. Wer langes Fahren nicht vertragen kann, ſetze ſich lieber vor –, als rückwärts, mehr an die freie Luft, auf einen bequemen und ſichern Kutſchbock, ohne doch unverwandt auf gewiſſe Gegenſtände, am wenigſten auf die Wagenräder zu blicken, rieche zu Zeiten an etwas Riechſalz u. dgl., reibe ſich mit einem ſtarken Gewürzeſſig u. ſ. w. die Herzgrube, oder ſteige lieber zwiſchendurch aus, und wandere eine Strecke weit hinter dem Wagen her, ohne ſich doch zu warm zu gehen und, in Schweiſs gerathen, wieder in den Wagen zu ſetzen, und leicht ſich zu erkälten. — Schwangere Frauen, wenn ſie ja noch reiſefähig ſind, mögen ihren Unterleib mit einer breiten Binde leicht gürten, oder mit ihren eigenen Armen ſtützen, und das Rückwärtsſitzen vermeiden, wenn ſie nicht ſchon früher daran gewöhnt ſind. — Schnelles Fahren iſt am nützlichſten vor, oder ei-

nige Stunden nach dem Eſſen; das langſame, in einem offenen, bequemen Wagen hilft verdauen. —

17) Während des Fahrens darf man ſich weder an den Kutſchſchlag lehnen, noch durch denſelben hinausſchauen, oder mit der Hand hinausgreifen, um im erſten Falle beim Aufſpringen des Schlages nicht herauszuſtürzen, noch auch im zweiten und dritten von Baumäſten oder Sträuchern verwundet zu werden, wenn der Weg durch Wald oder zwiſchen Hecken geht; auch laſſe man hier die Glasfenſter herab, damit ſie nicht eingeſchlagen werden, und Jemand das Antlitz verletzen; dagegen kann man die Marquiſen ſchlieſſen. — Das Still-, ja ſelbſt das Lautleſen im Wagen fällt Manchen, zumal auf ebenen Straſsen, weniger beſchwerlich, wenn es gleich ſchwache Augen, und letzteres auch die Lungen wohl angreift. —

18) Um vor Umwerfen ſicher zu ſeyn, ſchlafe man im Wagen nicht, ſondern merke genau auf Wege und Stege, erinnere auch wohl den Fuhrmann an ſeine Pflicht, und halte ihn durch Zwieſprach munter, ohne ihn doch durch unzeitige Beſorgniſſe, Lautauffchreien bei der geringſten Seitenſenkung

des Wagens u. dgl. irre zu machen, denn im Grunde vermehrt man dadurch nur die Gefahr; lieber ſteige man an unwegſamen Stellen aus. — Beim Durchgehen der Pferde, wenn daſſelbe durch einen eigenen, im Wagen angebrachten Mechanismus, wie den neueſten Preckle'ſchen u. ſ. w., mittelſt deſſen die im Wagen ſitzende Perſon durch einen Fuſsdruck plötzlich alle Räder ſperren oder hemmen, und zugleich die Pferde losmachen kann, ſich nicht unſchädlich machen läſst, iſt es insgemein räthlicher, ſtill ſitzen zu bleiben, wie ich aus eigener Erfahrung weiſs, als aufs blinde Glück aus dem Wagen zu ſpringen; denn auch ſolche Sprünge gelingen ſelten, und nicht leicht ohne Knochenbrüche, ja augenſcheinliche Lebensgefährdung. —

19) Zur Nachtzeit reiſe man höchſtens nur im Sommer bei drückender Tagesſchwüle, oder bei vollem Mondſchein, auf guten Wegen und während günſtiger Witterung, ſuche aber ſich und ſeinen Fuhrmann auf alle Art wachend zu erhalten. —

20) Beim Stillhalten ſpringe man nicht zu ſchnell aus dem Wagen, ohne vorher zu ſehen, wohin? damit man keinen Fehltritt

thue, und den Fuſs etwa verſtauche, verrenke, oder wohl gar breche. Eben ſo wenig bleibe man, ausgeſtiegen, zu nahe zwiſchen den Hinter- und Vorderrädern ſtehen, um beim Fortgehen der Pferde nicht etwa zu ſtraucheln und überfahren zu werden. — (Ueber das Verhalten bei unterwegs nahendem Gewitter und bei mancherlei Unfällen ſ. oben Seite 23 u. f. w.)

VI.

Allgemeine diätetiſche Verhaltungsregeln für Brunnen- und Badereiſende.

Es gab eine Zeit, wo an manchen Orten, namentlich in groſsen Handelsſtädten, eine alljährliche Badereiſe der Hausfrau, bei Abſchlieſsung des Ehecontracts, in dieſem förmlich ausbedungen wurde, mehr aber zur Ergötzlichkeit, als zum eigentlichen Geſundheitsbedarf. Jetzt rathen unſere Aerzte eine Badecur, als das wirkſamſte Lebensverlängerungsmittel, und als ein erprobtes Gegengift für Spleen und Hypochondrie ſo dringend an, daſs der Grämliche und Ungefügige gern einwilliget, um von den Gebrechlichkeiten rein zu werden, mit denen er ſich und Andern zur Laſt fällt. Vor ihrer Abreiſe mögen aber ſolche u. a. Preſshafte, um ſich zu dem Gebrauch irgend eines Mineralwaſſers an der Quelle vorzubereiten, wenn dieſer, wie bei Geſunden das Trinken eines Natron- oder Kohlenſäuerlings im ſchwülen Sommer und in heiſsen Ländern, nicht blos Küh-

lung und Erfrischung, oder andere Hochgenüsse, sondern, wie bei Leidenden, Heilung wirklich vorhandener Krankheiten, oder deren Ueberreste, und Vorbeugung eines drohenden Uebels, oder auch Lebensstärkung durch eine Brunnen-Nachcur u. dgl. bezweckt,

1) eine Zeitlang täglich, wenn es möglich ist, häufiger als bisher, die freie, reine Himmelsluft athmen, und, deren etwa ganz entwöhnt, sich wieder daran gewöhnen,

2) mit aller Umsicht in Menge und Gehalt ihrer Speisen und Getränke mehr sich den Grenzen der Mäfsigkeit nähern, und schrittweise dahin gelangen, an Wenigerm und immer Wenigerm genug zu haben, damit sie nicht in Gefahr gerathen, das nothwendigste Lebensbedürfnifs zu überschreiten. Von jetzt an müssen sie aller Undiät, jener den Appetit nur kitzelnden, nur immer von neuem schärfenden Abwechselung von mancherlei Delicatessen, und dem Genusse sehr geistiger, feuriger Weine, Likör's und anderer dergleichen Kunstgetränke ganz entsagen, alles Blähende, Schwerverdauliche, Fette, Saure und zur Säureerzeugung Geneigte vermeiden, sich vielmehr auf gut aber

einfach zubereitete, im Ganzen nur wenig abweichende, leicht verdauliche Hausmannskoft beſchränken, zum Getränk Waſſer, und nur mitunter ein oder das andere Glas leichten, reinen, milden Weines trinken u. ſ. w.

3) Sie dürfen es nicht an hinreichender und zweckmäſsiger Leibesbewegung fehlen laſſen. Weil jedoch dem Einen ſtarkes und langes Gehen, dem Andern die erſchütternde Bewegung des Reitens oder Fahrens, dem Dritten lautes, anhaltendes Sprechen, Leſen u. ſ. w. frommt, ſo muſs hier eigene Erfahrung, oder der Ausſpruch des Hausarztes über die Wahl der Gymnaſtik entſcheiden;

4) mögen ſie immer mehr ſtreben, ihr Gemüth zu beherrſchen, und ihren Leidenſchaften jenen Grad von Temperatur und Stärke, jene Richtung und Uebereinſtimmung zu geben, deren ſie nur fähig ſind, und zu ihrem Wohl bedürfen. Denn unſere Glückſeligkeit beſteht nicht darin, frei von Leidenſchaften, ſondern ihr Herr zu ſeyn. —

5) Ueberhaupt ſollten ſie ſchon jetzt in Allem einer gewiſſen Lebensordnung huldigen, nach welcher ihre Tagesſtunden vor, bei, und nach der Brunnencur einzutheilen ſind. Dies wird ihnen nur möglich durch

Gewöhnung an eine gewiſſe Speiſezeit, durch gehörige Sorge für tägliche Haut-, Lungen-, Harn- und Darmausleerung, durch einen abgemeſſenen Genuſs der Ruhe und des Schlafs, der häuslichen und der geſellſchaftlichen Vergnügungen, durch ein geregeltes Maafs ihrer Tagesbeſchäftigungen, kurz durch einen zweck- und zeitgemäſsen Gebrauch ihrer Körper- und Seelenkräfte.

6) Um ihren Magen beſonders noch zur Aufnahme und Verdauung der mineraliſchen Waſſer geſchickt zu machen, müſſen ſie etwa acht bis vierzehn Tage vor dem Anfang der Cur, mit Zuſtimmung ihres Arztes, alle rohe, unverdaute Stoffe aus dem Darmkanal entfernen durch auflöſende und gelind abführende Mittel; ſind ſie vollblütig, und zum Andrang des Blutes nach oben disponirt, ſo wird der Arzt ihnen allgemeine, oder örtliche Blutentziehungen rathen, leiden ſie aber an einer groſsen Reizbarkeit der Unterleibsorgane, ſo thun ihnen nicht ſelten einige Wochen vorher gebrauchte Molken- oder Kräutercuren gute Dienſte u. ſ. w. (Vergl. Caspari am unten angeführten Orte. — Gais, Wildbad u. die Molkencuren im Canton Appenzell, von F. K.

v. Kronfels. Conſtanz 1826. kl. 8.) — Dagegen darf

7) Keiner wähnen, als könne er zuvor noch auf ſeine Brunnencur diätetiſch losſündigen, und als werde der kräftige Heilquell ihn auch von dieſen Sünden rein waſchen. Dies wäre ſchnöder Miſsbrauch des Vertrauens zu demſelben, welches er, im Uebrigen noch ſo hülf- und ſegensreich, nicht immer lohnen möchte. — Nein, in reinerer Hoffnung des Gelingens, gleich vorwurfs- und ſorgenfrei, muſs Jeder die Quelle beſuchen, wenn er ſie, wo immer möglich, ganz krankheitsfrei verlaſſen will. —

8) Fragt es ſich: ob Einer des vorgerückten Alters wegen die mineraliſchen Waſſer wohl trinken dürfe? — Die Jahre entſcheiden hier nicht, ſondern die Geſundheit und Individualität des Greiſes. Wo ein Krankheitszuſtand obwaltet, der die Brunnencur erheiſcht, da giebt das Alter an und für ſich keine Gegenanzeige. Immer aber muſs man bei einem alten Körper mit gröſserer Vorſicht zu Werke gehen, weil hier Stockungen und Verhärtungen in den Eingeweiden, Verſchlieſsungen einzelner Kanäle, Verknöcherungen, oder andere wichtige Ur-

fachen gefährlicher Zufälle, daſeyn können, bei denen alle Mittel, welche mit Nachdruck wirken, leicht ſchädliche Folgen haben. Daſſelbe gilt auch vom Kindesalter. —

9) Schwangere ſollten nie an eine Brunnenreiſe denken; denn obſchon es Fälle giebt, daſs Frauen, die nicht wuſsten, in welchen Umſtänden ſie waren, natürliche ſowohl, als künſtliche Mineralwaſſer ohne allen Nachtheil tranken, ſo dürfen Ausnahmen doch nicht zur Regel dienen, weil dergleichen Waſſercuren insgemein Fehlgeburten veranlaſſen. Hingegen befinden ſich

10) Mütter mit ihren Säuglingen beim innern Gebrauch irgend eines Mineralwaſſers ſehr gut; denn wenn es nicht zu ſtark laxirt, ſo vermindert ſich keineswegs die Milch. Allein die ſäugende Mutter muſs doch auch ihre gehörigen Ausleerungen durch den Stuhl haben, ſonſt wirkt das Waſſer deſto ſtärker laxirend auf ihr Kind.

11) Die Brunnenreiſe ſelbſt muſs man erſt nach vollendeter obiger Vorbereitungscur in der günſtigſten Stimmung, Jahreszeit und Witterung entweder in einem bequemen Federreiſewagen antreten, oder ſich, wenn man das Fahren nicht wohl vertragen

kann, in einem bedeckten Tragkessel von Ort zu Ort transportiren lassen. Für Brustkranke u. a. kann das Fuhrwerk aus einem in Riemen hängenden, und weich ausgepolsterten Bettkorbe bestehen, worin der Kranke auf Moosmatratzen liegt. Ein dichtes, aber leichtes Schirmdach mit Vorhängen schützt gegen jeden schädlichen Zugang der Luft und der Tagesschwüle. — Es hängt aber

12) die Abreise keineswegs immer von uns, sondern vielmehr von unserer Krankheit ab, die oft, wenn sie nicht tiefer wurzeln soll, so schnell wie möglich durch eine Brunnencur bekämpft werden muss. Auch ist es

13) der äussern Einflüsse wegen, welche Frühling, Sommer und Herbst, als die gewöhnlichsten Jahreszeiten, zu dergleichen Reisen, auf unsere Leibesconstitution haben müssen, nicht eins, wann wir reisen? — So müssen in der Regel sehr reizbare Subjecte, die leicht zu Schweiss, mithin zu Erkältung und Erschöpfung geneigt sind, statt des Hochsommers bei uns den mildern Frühling und Herbst zum Reisen wählen. Denn eine Brunnencur im lieblichen Frühlinge wird ihnen zu einem durch mancherlei neue Natur-

reize nicht nur verschönten, sondern auch wirksamern Genesmittel, und nach Umständen können sie dann zweimal in einem Jahre trinken, oder baden, das erstemal im Mai, das zweitemal im August, nachdem sie im Juni und Juli beides ausgesetzt haben. Im Gegentheil mögen solche Kranke, die an eingealteten Uebeln, als: hartnäckiger Gicht, Lähmungen u. dgl. leiden, so wie ältere und andere minder reizbare Personen in den heissern Sommermonaten, im Juni oder Juli, reisen. Nervenkranke endlich sollten erst im Spätsommer zum Brunnen wallfahrten, wo die wärmste Jahreszeit gewöhnlich vorüber ist; denn für Leidende dieser Art ist es besser, bei kühlem, nur nicht schon rauhem, oder kaltem Wetter, zu trinken, als in grosser Sommerhitze. Ueberhaupt müssen sich sehr reizbare Curgäste nach der veränderlichen Jahreswitterung, nach dem Clima und der Lage des Gesundbrunnens vorzugsweise richten, den sie besuchen wollen. Ihnen thut zugleich ein geräuschloses Badeleben besonders Noth! — Manche dürfen nur in der milden Morgen- und Abendkühle reisen; die übrige Zeit gehört der Rast; nur langsam und sanft bewege sich ihr Reisewagen!

14) Ihre bisherige Diät mögen sie auch unterwegs fortsetzen (s. oben Nr. 2.), und, nach Zeit und Umständen, die unter Nr. III u. f. gegebenen Verhaltungsregeln pünktlich befolgen.

15) Bei freundlicher Witterung und hoffnungsvoll an Ort und Stelle angelangt, sollte Jeder in seinem voraus gemietheten, gut gelegenen und eingerichteten Badequartiere einen oder zwei Tage von den Beschwerlichkeiten seiner Reise erst ausruhen, den von seinem heimathlichen Arzte abgefafsten Krankheitsbericht einem der herbeigerufenen Brunnenärzte mittheilen, und mit diesem die fernere Cur besprechen. Dieser Bericht darf blos eine kurze Charakteristik des Kranken, Geschichte seiner Krankheit, und des Hausarztes Ansicht von der Natur derselben, und dem passenden Heilverfahren enthalten, um darnach den speciellen Gebrauch des Heilquells anordnen zu können. Denn es ist unmöglich, wie Vater Hufeland ganz wahr sagt, dafs der entfernte, ja vielleicht nie an dem Badeorte gewesene Hausarzt alle die Lokalitäten und Eigenthümlichkeiten des Gebrauchs und der Wirkung des Brunnens, selbst in individueller Beziehung, so genau

kenne, als der mit seinem Quell vertraute Brunnenarzt, und dafs doch unendlich viel, ja oft der ganze Erfolg der Cur, von der Kenntnifs und Beachtung solcher, oft unbedeutend scheinender Nebenumstände abhängt. Ueberdies kann sich ja in dem Befinden des Kranken Manches abändern, oder neu hinzukommen, worauf die mitgegebene hausärztliche Anweisung gar nicht mehr pafst, ja wohl dadurch schädlich gemacht werden kann.

16) Die übrigen Haupterfordernisse der Lebensordnung des Brunnengastes sind jetzt im Allgemeinen folgende: früh zu Bette, früh aus dem Bette! — so viele Bewegung in freier Luft, als möglich ist, und ohne völlige Abspannung vertragen wird! — mäfsiger Genufs einfacher, leicht verdaulicher und nährender Kost! — Erhaltung des Geistes in dem möglichsten Gleichgewicht, Pflege einer einfachen und ungezwungenen diätetischen Geselligkeit, die zu den wohlthätigsten Brunnengenüssen gehört! — So eine ruhige, friedliche Lebensweise findet sich zum Theil, soll sich wenigstens finden, in allen Bädern, und diese müfsten zur Herstellung und Befestigung der Gesundheit wahre Heilbäder seyn, wenn ihnen nicht oft Disharmonieen,

oder der Befuch des Ballfaales und Spieltifches u. dgl. fchnurftracks entgegenwirkten.

17) Mit dem Gebrauch mancher Mineralwaffer, wie des Karlsbader, Emfer u. a. m., mufs von Manchen eine wirkliche, einfache, den Umftänden angemeffene Hungercur verbunden werden, die darin befteht, dafs fie fich niemals ganz fatt effen, gefchweige beikommen laffen, auch nur ein Glas Wein mehr zu trinken, als die höchfte Nothdurft verlangt. Der Zweck folcher ftrengern Diätcuren ift kein anderer, als: durch verminderte Aufnahme von Nahrungsftoffen die Heilung gewiffer Krankheiten zu bewirken, oder zu befchleunigen. Die Heilkraft der Natur giebt uns in manchen Uebelfeynsformen fchon durch den Widerwillen gegen alle, oder doch gewiffe Speifen u. dgl. einen Fingerzeig, wie heilbringend hier derfelbe fey, wie hingegen ein Uebel fich verfchlimmere, durch Aufdringen mehrer Speifen, als man zu fich nehmen mag, oder folcher, die uns geradezu anekeln. Dem ohngeachtet darf diefes freiwillige Faften nicht für ein Univerfalmittel der Natur angefehen werden. Am meiften eignen fich dafür Drüfenkrankheiten, wie: fcirrhöfe Gefchwülfte, alte, krebsartige, felbft

wirkliche Krebsgeschwüre, Syphilis und Pseudosyphilis, Gicht, bösartiger weisser Fluss der Weiber, Skropheln, Flechtenausschläge in ihren schlimmen Formen, der Aussatz, und überhaupt die sogenannten Säftekrankheiten, mit Ausnahme des Scorbuts u. dgl. Uebrigens steht die Regulirung einer Hungercur einzig dem Arzte zu. — —

18) Gleich aufmerksam sey jeder Brunnen- und Badegast auf seine Hautthätigkeit. Er lasse sich weder durch heisse Sommerwitterung in unserm Zwitterclima, noch durch sonst Etwas zu leichterer Bekleidung verführen, wodurch Erkältungskrankheiten entstehen, und die schönsten Curen und Crisen vereitelt werden, welche die Natur auch auf diesem Wege in Bewegung setzt, um Stokkungen zu lösen, und den Organismus von mancherlei Schädlichkeiten zu befreien. Zwar ist der zeitige Morgen vor dem Frühstück die gelegenste Zeit zum Trinken am Brunnen, dessen Wasser jetzt so angenehm erquickt, und so leicht in Saft und Blut übergeht, dass es ohne Hinderniss erwünschte Wirkungen hervorzubringen vermag. Aber man eile nicht zu schnell aus dem Bett, mit noch dünstender Haut zur Quelle, sondern

weiche den ohnedies, zumal für Kränkliche, Zärtliche und Ungewohnte, nur zu feindlichen Einwirkungen der frühen Morgenluft nicht nur durch eine warmhaltende und bequeme Kleidung, sondern auch durch entsprechende Bewegung beim Trinken möglichst aus. Der Mann erscheine in einem Tuchüberrocke und in lose anschliefsenden Unterkleidern, die Dame ungepanzert, ohne Corsett und Blanchett u. dgl., im schützenden Morgennegligé, oder altgriechischen Gewande, aber warm genug vom Kopf bis zu den Füfsen bedeckt, nie im vollen Putze, der höchstens nur an Sonn- und Festtagen ausgestellt seyn sollte. Die für Damen vorgeschlagene Badeuniform dürfte beiden Geschlechtern bald ein unleidliches Einerlei werden!

19) Manche Thermen müssen nach den sehr verschiedenen Schattirungen und Graden der Reizbarkeit und Empfindlichkeit der Brunnengäste getrunken werden, wie ihre Wärmetemperatur steigt. So fangen z. B. im Karlsbade zarte, sehr empfindliche Subjecte mit dem Schlofsbrunnen (32 — 34° Reaum.), etwas kräftigere mit dem Theresienbrunnen (zu 40° Reaum.) an; noch stärkere eröff-

nen ihre Trinkcur mit vier Bechern (jeden zu ½ Pfund) Mühlbrunnen (48° Reaum.), die in Viertelstunden-Pausen auf einander folgen, und in der Regel zwei bis drei flüssige Stuhlgänge bewirken müssen. Bei Neigung zu Obstructionen löst man im ersten Becher ein bis zwei Quent. Karlsbader Salz auf. Der die Pausen füllende Spatziergang, wozu (am Schlossbrunnen) für die an sich empfindlichsten Trinker daselbst, ein ähnlicher bedeckter Säulengang, wie beim Neubrunnen, angelegt seyn sollte, darf keineswegs hastig, anstrengend, ermüdend seyn, sondern die Haut nur in gelinde Ausdünstung bringen. Ehe es dahin kommt, kann man mitunter einige Minuten auf den trocknen, warmen Bänken ausruhen, und sich erholen. Eine volle Stunde nach dem letzten Becher, nimmt man zum Frühstück ein Paar Tassen Warmbier, Bouillon, oder Rindfleischthee u. s. w. mit einem kleinen Weisbrod. — Solche, die den Brunnen langsamer verarbeiten, mögen nicht nur zwischen jedem Becher, sondern auch nach dem zuletzt getrunkenen, eine etwas längere Zeit folgen lassen. — Am zweiten Tage vermehrt man die Becherzahl an demselben Quell auf sechs, kürzt dagegen

die Zwischenzeit um einige Minuten ab, und trinkt am dritten Tage 8 Becher Mühlbrunnen in Pausen von etwa 10 Minuten. — Wenn nichts diesen methodischen Fortschritt unterbricht, so geht man am vierten Tage zum wärmern Neubrunnen über, und trinkt 2 — 3 Becher davon und 5 — 6 Mühlbrunnen; am folgenden Morgen aber umgekehrt 2 — 3 Becher von diesem, und 5 — 6 von jenem. Wird darauf das Uriniren stärker, während bei 2 — 3 Leibesöffnungen es bleibt, so wird von jetzt an sieben Tage lang der Neubrunnen allein fortgetrunken. Mit diesem steigt man nun, wenn sich keine Beschwerde zeigt, die Zunge rein, der Appetit gut, der Puls ruhig, das Aussehen und Befinden sich gleich bleiben, mit der Becherzahl langsam auf zehen, welche binnen zwei Stunden meist ohne alles Unbehagen geleert werden. Die Verdauungsorgane gewöhnen sich bald an die Verarbeitung dieser grossen Masse von Flüssigkeit. — Von jetzt an versucht man, wie früher den Mühl- und Neubrunnen, den noch heissern Sprudel so, dass man nach 9 Bechern Neubrunnen zuerst einen Becher Sprudel nimmt, und täglich soviel mehr von diesem, als weniger von je-

nem, bis endlich die 10 Becher am Sprudel allein gefüllt werden. Manche können ohne alle Unannehmlichkeit bis zu 12 ja 15 Bechern Sprudelwaſſer ſteigen. Die Wirkung bleibt ein ſtarker Harn- und ein dreimaliger mäſsiger Stuhlabgang *).

20) Während des Trinkens mineraliſcher Waſſer überhaupt iſt ſtarke Bewegung durch Hin- und Herlaufen ſchädlich, ja ſelbſt das langſame Auf- und Abgehen, welches den meiſten Brunnengäſten ſonſt wohlbekommt, leidet bei daran nicht Gewöhnten, bei ſehr groſser Wärme u. ſ. w. eine Einſchränkung. Jeder mag hier aus eigener Erfahrung wählen, was ihm am meiſten frommt.

21) Man glaube doch nicht, daſs es zur Cur genug ſey, die vom Arzte verordnete Zahl Becher geleert zu haben; auf das Wie? kommt dabei Alles an. In der Regel darf man das Waſſer nicht gewaltſam, am wenigſten in den erhitzten Leib hineinſtürzen, ſondern muſs es langſam, in mehren Abſätzen trinken.

*) Vergl. F. Sartori's Taſchenb. für Karlsbads Curgäſte. Wien, Prag u. Karlsb. 1817. — S. J. Pöſchmann: Der Schlöſsbrunnen zu Karlsbad u. ſ. w. Prag 1826. 8.

ken: Nervenschwache, zu Schwindel, Blutandrang nach oben, und zu Schlagflüssen geneigte Kranke, die das ausströmende Brunnengas (den Brunnengeist) nicht vertragen können, sollten erst etwa 5 Minuten nach dem Schöpfen es schlürfen, oder durch Einwerfen mehrerer Steinchen in ihren Becher, oder durch Zumischen von etwas gemeinem, warmen Wasser, die Entweichung des Gases befördern. Wer dieses mit verschlucken soll und muss, trinke den gefüllten Becher, ohne ihn lange hin und her zu tragen, mit einem Zuge aus. Das erstemal lasse es der mit der Wirkung des Wassers noch unbekannte Neuling nur bei wenigen Bechern bewenden. Schwache und reizbare Personen nehmen höchstens drei bis vier halbe, unempfindliche dagegen und hartleibige Individuen sogleich drei oder vier ganze, auch wohl noch mehre Becher hinter einander zu sich, was aber der Arzt bestimmen muss. Am zweiten und dritten Tage kann man immer etwas zugeben, und am vierten und fünften mehrentheils schon zu der gewöhnlichen Portion steigen, die sich aber allein nach der Natur des Mineralwassers, nach der Leibesbeschaffenheit und Krankheit des Trin-

kers abmeſſen läſst. Nichts iſt hier verderblicher, als zu wähnen: Viel hilft Viel! Mehr als etwa 8 — 10, höchſtens 12 Morgenbecher ſollte keiner austrinken. Gut iſt's für Solche, die an Stuhlverſtopfung leiden, die erſten etwas ſchnell hinter einander auszuleeren, damit die ganze Trinkzeit nicht über $2\frac{1}{2}$ Stunden daure. — Kinder*) verdauen, gleich allen Perſonen mit ſchwachem Magen u. ſ. w., das kalte Mineralwaſſer nicht gut; es muſs leicht erwärmt, oder nach Umſtänden noch beſſer, wie der Eger, Pyrmonter und Marienbader Kreuzbrunnen u. dgl. mit warmer Milch u. ſ. w. (etwa 1 groſsen Speiſelöffel voll bis zu einem Viertel oder Drittel auf einen Becher, der dann zur Hälfte geleert wird), vermiſcht ſeyn. Mit gro-

*) Beim kindlichen Alter ſollte man überhaupt nie die ein- und durchdringende Wirkung der meiſten Mineralquellen überſehen, durch welche oft eine zu ſtürmiſche, zu gewaltſame Umänderung des ganzen Organismus herbeigeführt werden kann; nicht zu gedenken, daſs Kinder in Bädern meiſt ohne die nöthige Aufſicht ſind, ſich und noch mehr Andern zur Laſt werden! —

ſsem Vortheil laſſen ſich auch, wie in den Struveſchen Kunſtgeſundbrunnen-Anſtalten *), die künſtlichen kalten Mineralwäſſer mit dergleichen warmen zuſammenbringen, ſo: Kreuzbrunnen mit etwas Spru-

*) In dieſer urſprünglich zu Dresden eingerichteten, jetzt auch zu Leipzig, Berlin und London beſtehenden wohlthätigen Trinkanſtalt werden bis jetzt meiſterhaft nachgebildet: I. unter den Stahlwäſſern — Pyrmont, Spaa und Franzenbrunnen; II. unter den Laugenwäſſern — der Karlsbader Sprudel, Neu-, Mühl- und Thereſienbrunnen, der Emſer Keſſelsbrunnen und das Kränchen, der Eger Salzbrunnen, der Marienbader Kreuz- und Ferdinandsbrunnen, Geilnau und Selters; III. unter den Schwefelwäſſern noch keines; IV. unter den Salzwäſſern — Seidſchütz, Püllna, Oberſalzbrunnen; (vergl. Struve üb. d. Nachbildung der natürlichen Heilquellen u. ſ. w. I. Heft. Dresd. 1824. 8. II. Heft 1826. 8. dieſen im Auszuge von Puggendorff in deſſ. Ann. d. Ph. u. Ch. 1826. VII. S. 341 u. f.)

del oder Neubrunnen, Egerbrunnen mit etwas Neubrunnen u. dgl.

22) Manche lernen jedes Mineralwaſſer nüchtern ohne alle Beſchwerde trinken, aber ſehr empfindliche und ſchwache Perſonen mögen Anfangs zuvor leicht frühſtücken. Das Frühſtück vor oder eine Stunde nach dem Morgentrunk beſtehe in ein Paar Taſſen Geſundheits-Chokolade, oder Kaffee mit keiner, oder nur weniger Milch, oder aus einer Taſſe kräftiger Fleiſchbrühe ohne Gewürz und Fettaugen; Thee paſst wenigſtens nicht zur Stahlbrunnencur. Auch kann man eine Suppe von Gerſten- oder Reisſchleim, und, bei ſtärkerm Appetit, den die Meiſten fühlen, noch ein oder das andere Weizenbrödchen (ohne Butter) genieſsen, dergleichen in Karlsbad, Pyrmont u. a. O. eigens für die Brunnengäſte ſehr gut gebacken werden. — Man frühſtücke wo möglich im Freien, und in gewählter Geſellſchaft; allenfalls kann der Tabakraucher ſein Pfeifchen zum Kaffee u. dgl. ſchmauchen. — Für die übrigen Tageszeiten möchte das Chokolade-, Kaffee- und Theetrinken den Kranken wohl zu widerrathen ſeyn! — Denn wie kann die Wirkung eines Mineralwaſſers rein ſeyn,

wenn sie durch den häufigen Genuſs solcher aufregenden Getränke täglich getrübt wird? —

23) Nach dem sitzend eingenommenen Frühstück mache man sich eine mäſsige Bewegung zu Fuſs, oder zu Pferde, oder im Wagen. — Erst drei Stunden nach dem Trinken wird gebadet. — Die bis zum Mittagsbrod noch übrigen Stunden suche man auf eine den Regeln der Brunnencur gemäſse Weise zu verleben. Wer nicht den ganzen Vormittag in Gesellschaft seyn will, unterhalte sich mit angenehmer, humoristischer Lectüre u. dgl., doch in Pausen von einigen Minuten nach jeder Viertelstunde. Schädlich ist das viele Schreiben und Lesen mit einiger Anstrengung, und überhaupt jede Kopfarbeit, gleichwie das Schlafen in dieser Zeit, so geneigt man auch dazu seyn möchte. —

24) Vor dem Mittagsessen muſs man sich eine Zeitlang ruhig halten, und dann in munterer Gesellschaft speisen, immer aber unter dem Vorsitze der Frugalität und Genügsamkeit. Die besten Nahrungsmittel für einen Brunnengast sind im Allgemeinen folgende:

gute Fleifchfuppe ohne Fett und Gewürz, junge, feine, nicht blähende Gemüfe, zartes, mürbe gekochtes, oder noch beffer gebratenes Rind- und Hammelfleifch, Wildpret u. dgl., zarte, gefunde Fifche, und wohl ausgebackenes Weifs- oder Hausbrod. Fettes, gepökeltes und geräuchertes Fleifch, Gänfe-, Enten-, Schweine-, und überhaupt nicht mürbes Fleifch, fchwer verdauliche Fifche, wie Aal, Lachs u. dgl., alles Thierfett ift eben fo fchädlich, als frifches Brod, derbe Mehlfpeifen; Pudding, Klöfse, Butterbackwerk u. dgl. und jegliches Gemengfel der verfeinerten Kochkunft. Auch paffen durchaus nicht rohe Salate mit Effig und Oel, noch auch für Manche, befonders zum Nachtifch, frifches Obft, eher noch gekochtes, eben fo wenig Butter und Käfe. Der Tifchwein, am beften aus eigenem Keller mitgebracht, mufs, wie das Tifchbier, echt und gut feyn; man trinke davon nicht mehr als gewöhnlich, und erften theils mit theils ohne Trinkwaffer, aber mit keinem Selterfer, Fachinger, Biliner, oder Geilnauer u. dgl. Brunnen vermifcht. Man hüte fich vor erhitzenden Defertweinen, vor allen Arten von Confituren, Kunfleis u. dgl.,

und trinke lieber nach dem Eſſen eine Taſſe reinen Kaffee.

25) Nach einem mäſsigen Mahle kann man, einmal daran gewöhnt, und bei zu grofsem Drange dazu, ſein kurzes Mittags-ſchläfchen halten, aber mehr ſitzend, als liegend, und wenigſtens erſt eine Stunde nach dem Eſſen. Indeſs wer bei guter Zeit ſich ſchlafen legt, und ſeine Nachtruhe gehörig abwartet, kann des Schlafs bei Tage wohl entbehren, oder ihn in freier Luft, in Geſellſchaft u. ſ. w. leicht verſcheuchen.

26) Die andere kleinere Hälfte des Tages mögen, aufser einer gelinden Leibesbewegung, mancherlei ergötzliche Zerſtreuungen und Beſchäftigungen der Seele ausfüllen. Schwächliche Perſonen können bei warmer, freundlicher Witterung ſpatzieren fahren, oder ſonſt geſellig verkehren; für ſtärkere paſſen das Gehen, Reiten, Jagen u. dgl., das Billard-, Kegel- u. a. gymnaſtiſche Spiele. Langes, leidenſchaftliches Kartenſpiel, zumal Hazardſpiel, taugt für keinen Curgaſt. Auch das Tanzen darf, zumal beim Mitgebrauch der Bäder, nur mit grofser Einſchränkung geſtattet, und ſollte von allen wirklich Kränkelnden ganz unterlaſſen

werden; wenigſtens alles Schnelltanzen in ungünſtigem Lokal. — Aber auch für den geſunden Ballgaſt iſt es nicht genug, dafs er ſich, vom Tanz erhitzt, in warme Kleider hülle, und in ſeine Wohnung eile, ſondern er mufs, um ſeine Athmungsorgane, die, gleich der Haut, ſtark ausgedünſtet haben, und noch ausdünſten, nicht ſofort der äufsern rauhen Luft auszuſetzen, nach dem letzten ſanften Tanze wenigſtens noch $\frac{1}{2}$ Stunde ruhig in einem nicht luftzugigen, aber luftreinen Nebenzimmer auf- und abgehen und eine Taſſe Thee ſchlürfen. Mehr als der Tanz, empfiehlt ſich zur Erheiterung für Brunnentrinker der Genufs eines guten Bühnenſpieles, einer muſikaliſchen Unterhaltung, oder eines geſellſchaftlichen Kreisſpieles u. dgl.

27) Das Abendtrinken des Brunnens iſt keineswegs durchaus zu verdammen, weil nicht immer auf daſſelbe unruhige Traumnächte folgen; eher verdiente das Vespertheeſchwelgen eine Rüge. Auch das Abendeſſen mufs ſehr mäfsig ſeyn, und höchſtens aus Frucht- oder Wäſſerſuppe, leichtem Gemüſse, feinen Fiſchen, Hering, Sardellen, zartem Geflügel u. dgl. beſtehen. Butterbrod taugt für einen Brunnengaſt eben ſo wenig, als fri-

ſches Obſt, Glühwein, Punſch u. dgl. (Vielen iſt am wohlſten, wenn ſie ſich gewöhnen, des Abends gar nichts, oder blos etwas gekochtes Obſt, eine ſchleimige Suppe, oder eine Taſſe Bouillon mit geröſteter Semmel zu genieſsen. — Keiner aber wähne, ganze Nächte durchjubeln zu dürfen! Das geringſte Uebel wäre dann, dafs er ſeine alte Krankheit wieder mit nach Hauſe nähme, wohl gar im Gefolge neuer Kränklichkeiten, oder dafs er höchſtens einige, meiſt nur vorübergehende Erleichterung verſpürte! — —

28) Die ſpäten Abendpromenaden ſind nur dann erlaubt, wenn das Wetter am Tage zu heifs war, um ſich genug Bewegung im Freien zu machen, und ein angenehmer Abend folgt. Aufserdem gehe man zeitig zu Bett, um am nächſten Morgen deſto heiterer wieder aus der Quelle zu trinken.

29) Bei der durch die Trink- und Badecur vermehrten Thätigkeit des Nervenſyſtems, und bei der Erſchloſſenheit des ganzen Körpers, würde der phyſiſche Geſchlechtsgenufs, zumal auf Seiten des Mannes, die nachtheiligſten Folgen haben zu jeder Tageszeit; er unterbleibe mithin jetzt ganz! —

30) Ob Frauenzimmer während ihrer Regeln, ob Hämorrhoidarien zur Zeit ihres Blutabgangs forttrinken und baden ſollen, oder nicht, darüber entſcheidet am beſtimmteſten der Brunnenarzt.

31) Endlich iſt auch die Seelendiät in Bädern durchaus nicht zu vernachläſſigen. Jeder Brunnengaſt hat ſeine eigene; er beobachte und prüfe ſich nur genau, gewiſs wird er auch hierin finden, was zu ſeinem Frieden dient. Schwermüthige, Mifsvergnügte, in ihren heimiſchen Berufsgeſchäften auch abweſend noch Vertiefte u. A. können die ihnen ſonſt ſo nöthige Cur kaum mit halbem Nutzen brauchen, oder verfehlen ganz deren Zweck, welcher ja kein anderer iſt, als: leibliche und geiſtige Wiedergeneſung. Denn Diel ſagt ſehr wahr: „Wo Pſyche ſtete Zwietracht in die harmoniſche Einheit des organiſchen Lebens ſtreut, da hat das materielle Einwirken ſeine Grenzen!“ Man bekämpft umſonſt auch durch die geregeltſte Brunnencur ſeine Körperleiden, wenn man die fortwirkende pſychiſche Urſache derſelben, die Seelenunruhe, nicht beſchwichtigen kann; (vergl. üb. Brunnencuren: F. A. v. Ammon's Brunnendiätetik. Dresd. 1826. kl. 8.)

32) Nicht wenig wird die Wirkung der Trinkcur unterstützt, ja erhöht, durch den Mitgebrauch der Bäder, wie: in Aachen *), Pyrmont **), Ems ***), Eger ****), Marienbad †), Warmbrunnen ††), Wiesbaden †††), Töplitz ††††), in Karlsbad vorzugsweise durch das Baden im Sprudel, oder

*) Vergl. Aachen, Spaa und Burtscheid. Handb. f. Fremde, Einheimische und Curgäste. Von Aloys Schreiber. Heidelb. kl. 8.

**) Pyrmont. Ein Taschenbuch für Curgäste u. a., von C. A. Tittmann u. s. w. Meissen 1825. 12.

***) Die Heilquellen zu Ems u. s. w., von J. A. Vogler. Coblenz 1821. 8.

****) Die Mineralquellen von Kaiser-Franzensbad bei Eger u. s. w., von E. Ofann u. B. Trommsdorff. m. K. Berl. 1822. 8.

†) J. Nehr's Beschr. der Mineralquellen zu Marienbad. m. K.

††) G. P. Mogalla Briefe üb. die Bäder zu Warmbrunn. Bresl. 1796. 8.

†††) Ritter's Denkwürdigk. der Stadt Wiesbaden. Mainz 1800. 8.

††††) W. L. Ambrosi Anleit. z. Gebr. der warm. M. Q. zu Töplitz. Lpz. 1799. 8.

Bernhards-, oder Mühlbrunnen, das aber nur von weniger empfindlichen Gicht- u. a. Kranken vertragen wird, wenn man lauter Sprudel- u. a. Waffer dazu nimmt; zarte, fchwächliche, empfindliche Subjecte, fo wie Sanguiniker mögen es unterlaffen. Mit dem Trinken der künftlichen Mineralwaffer find nur, in Ermangelung von Kunftmineralbädern, die fo häufig vorkommenden eifen- oder fchwefelhaltigen Naturbäder, oder die Laugen-, oder endlich die einfachen warmen Waffer bäder, wohl auch die ruffifchen Dampfbäder, und die mancherlei örtlichen Badeformen zu verbinden.

33) Kranke, welche mineralifche Waffer trinken, baden gewöhnlich in warmen Bädern, felten in heifsen. Wer, um die Temperatur des Waffers zu erfahren, mit einem Badethermometer nicht umgehen kann, befchränke fich auf die Probe mit feinen nackten Ellbogen oder Füfsen, mit dem Vorhalten des mit hohler Hand gefchöpften Waffers vor das Auge u. f. w., überhaupt auf fein feines, richtiges Eigengefühl. — Beim Zulaffen von kaltem oder heifsem Waffer, rühre er beides gut durch einander, um eine gleiche Badetemperatur zu treffen. —

34) Man badet am beſten zwei bis drei Stunden nach dem Trinken des Brunnens, und eine bis anderthalb nach dem Frühſtück, überhaupt erſt dann, wenn man vier bis ſechs Tage lang ſchon getrunken hat. Man darf nicht mit Widerwillen, noch mit vollem Magen, noch auch ſogleich nach ſtarken Gemüthsbewegungen, Erhitzungen und Anſtrengungen ins Bad gehen, mufs zuvor ſeines Harns und Stuhlgangs ſich entlediget haben. — Das Badekabinet mufs geräumig genug, luftrein, zugwindfrei, nett, mit allen nöthigen Bedürfniſſen verſehen, und an rauhen, kalten Tagen zu jeder Jahreszeit mäfsig erwärmt ſeyn. — —

35) Einmal daran gewöhnte Frauenzimmer können auch während ihrer Regeln ganz milchlau baden, und zwar im Durchſchnitt nach eigenem Wohlgefühl 10 Minuten, auſser ihrer Periode 20 — 30, ja noch länger, aber bis gegen das Kinn völlig untertauchen. Dergleichen Reinigungsbäder werden auch von Schwangern und Kindbetterinnen gut vertragen. Vorzüglich aber ſtärken ſie Mütter während des Säugens und nach dem Abgewöhnen ihrer Kinder.

36) Wenn auch der erſte Eindruck der Badetemperatur Manchem zu kühl, oder kalt ſcheinen kann, ſo verliert ſich doch dies Miſsgefühl nach einem kurzen Aufenthalt und nach einiger Bewegung. Oft iſt dagegen der erſte Eindruck wohlbehaglich; aber man bemerkt bald, daſs das Bad zu warm iſt, und unangenehm erhitzt; dann muſs man kaltes Waſſer zulaſſen. Oft muſs an einzelnen Tagen nach dem beſondern Befinden des Badenden mit der Temperatur gewechſelt werden. Bisweilen iſt es gut, daſs das Bad allmälig kühler werde; dann ſucht man durch fleiſsige Bewegung darin das etwa widrige Gefühl zu mildern. Aber nicht ſelten iſt dieſes auch die erſte Loſung zum Ausſteigen aus demſelben.

37) In einem warmen Bade verweilt man nach den verſchiedenen Abſichten eine Viertel- bis halbe, nicht ſelten eine ganze Stunde, ja noch länger. So ſitzt man in den Schweizeriſchen lauen Mineralbädern mehre Stunden des Tages, ja den gröſsten Theil ſeiner Badezeit, wogegen man in Pyrmont u. a. a. Orten nur eine Stunde täglich, und zu Aachen gewöhnlich nicht über 40 Minuten badet. Im Ganzen richtet ſich

die Bäderzahl und Badezeit theils nach der Wärmetemperatur des Waſſers, theils nach deſſen innerm Gehalte, theils nach der Natur und dem Befinden des Kranken, theils nach der Krankheitsform deſſelben, und muſs dann vom Badearzt genau vorgeſchrieben werden. Dieſer beſtimmt auch die übrigen Cautelen bei dem Gebrauche desjenigen Mineralbades, das der Hausarzt in einzelnen vorkommenden Fällen angerathen hat. — Kinder müſſen in der Regel kürzere Zeit baden, als Erwachſene. —

38) Man lagere ſich in der ganz reinen, hinlänglich geräumigen Fayence-, Zinn- oder Blechwanne horizontal mit erhöhtem und des Haardurchnäſſens wegen wohl bedecktem Haupte, ſchaukle ſich hin und her, ohne einzelne Theile zu entblöſsen, vielweniger einem Luftzuge ſich auszuſetzen. Um nicht Langeweile zu empfinden, geſchweige im Bade einzuſchlafen, unterhalte man ſich mit einem Badenachbar, oder laſſe ſich etwas vorleſen. Ehelicher Geſchlechtsverkehr muſs im Mineralbade wegfallen. Zum Munterbleiben tragen noch die oft wiederholten ſanften Selbſtreibungen der Haut, die Bewegung der Arme u. ſ. w. das ihrige bei. Auch iſt

es sehr heilsam, mit seinen eigenen Händen einen Wellenschlag des Wassers gegen den Unterleib u. s. w. hin zu richten. — Badehemden passen am wenigsten für Warmbadende. — Eine Tasse Kaffee oder Chokolade im Bade thut dem Körper wohl. — Beim Gebrauche eines Halbbades hänge man einen weiten Tuchmantel um, der über die Wanne herabhängt. —

39) Gleich nach dem Baden und beim Ankleiden muss man sich sowohl vor aller Erkältung, als Erhitzung in Acht nehmen. Wer sich erst lange mit Tüchern abtrocknen will, entgeht jener nicht leicht, er müsste es denn flink, erst sitzend, dann kniend, und zuletzt stehend in der Wanne noch thun, oder ausserhalb derselben auf einem wollenen Fusteppich stehend, oder in seine Badesokken tretend, unter einem erwärmten Betttuche sich schnell abtrocknen, und sogleich ein wohl durchgeriebenes, und auf einer Wärmflasche erwärmtes Hemde anziehen lassen, oder endlich sich in einem Bademantel gehüllt, alsobald zu Bett legen können, um seine Hautausdünstung abzuwarten. — Kindern reibt man im Bade mässig stark und geschwind den Kopf und ganzen Leib mit

ei-

einem Badeschwamm, oder einem mit Seifenschaum getränkten feinen Flanell, und bringt sie, in erwärmtes starkes Linnen eingeschlagen, sogleich in ein warmes Bett. — Bei wirklicher Schläfrigkeit nach dem Bade kann man auch am Tage ein Stündchen schlafen, ausserdem sich eine sanfte Bewegung machen.

40) Wenn man sich nach dem Bade unbehaglich, schwach, gliederschwer, beklommen fühlt, übles Aufstossen, wüsten Kopf hat, so darf man nicht wieder baden, ohne vorher Rücksprache mit dem Arzte genommen zu haben. Geht aber der Puls nach dem Bade ruhiger, ist die Haut sanfter, weicher anzufühlen, dünstet sie stärker, sind Kopf, Brust und Unterleib freier, hat man Esslust, und fühlt man sich überhaupt wie neubelebt; so war das Bad zuträglich, ein wahres Heilbad; (vergl. meine Balneotechnik, od. Anleit. Kunstbäder zu bereiten und anzuwenden. Fürth 1803. 2 Thle. 8. — C. Caspari's Taschenbuch der Frühlingscuren, od. Anleit. zum Gebrauch der Kräuter- u. Badecuren u. s. w. Lpz. 1823. 8. — Der Rathgeber für Badende, von Meyer. Dresd. u. Lpz. 1825. 8. — Gründliche

Belehrung über das Baden der Judenweiber u. s. w. Marb. 1826. 8.).

41) So erspriefslich beim Trinken eines mineralischen Wassers das Warmbaden seyn kann, desto nachtheiliger ist dabei das Kaltbaden in Flüssen, oder in der See u. s. w.

42) Ganz anders verhält es sich mit den warmen Seebädern. Sie wirken nicht nur durch ihren verstärkten Salzgehalt, sondern auch wohl durch die darin aufgelösten vegetabilisch-animalischen Stoffe. Hauptsächlich sind sie beim Gebrauche der Karlsbader Wasser zu empfehlen, unterstützen aber auch die Wirkung aller der Gesundbrunnen, welche eine auflösende, stärkende Kraft auf unsern Körper äufsern. An Deutschlands Seeküsten giebt es jetzt folgende Seebadeanstalten: bei Dobberan im Meklenburgischen, zu Travemünde bei Lübeck, zu Cuxhaven bei Hamburg, auf der ostfriesischen Insel Norderney, zu Varel im Oldenburgischen, auf der Oldenburger Insel Wangeroge, an der Nordküste des Jeverlandes, zu Rügenwalde, zu Putbus auf Rügen, zu Apenrode im Schleswigschen, am Ausflusse des kleinen Belts bei Kiel, bei Danzig u. a. O. — Die Bäder der Nordsee haben vor

denen der Oſtſee bedeutende Vorzüge wegen ihrer Ebbe und Fluth, wodurch täglich friſches und ſalzgeſchwängertes Seewaſſer herbeigeführt wird, welches beim Mangel des Fluthens am Oſtſeeufer nicht der Fall iſt.

43) Dem Kühlbaden in der ruhigen oder ſanftwogenden See, wenn ſonſt nichts dagegen ſpricht, muſs einige Bewegung vorhergehen, bis zur gleichmäſsigen Hautwärme. Dazu dient auch oft kurz vorher eine Taſſe Bouillon, Kaffee, oder Chokolade, bei daran Gewöhnten ein Glas Aquavit, Reiben des Körpers u. ſ. w. — Zärtliche und ſchwächliche Perſonen nehmen zuvor ein lauwarmes Hausbad, und gehen allmälig zu kühlern über.

44) Den Gebrauch des kalten Seebades verbieten, auch auſser einer Brunnencur, geradezu oder doch bedingungsweiſe groſse Vollblütigkeit, ſtärkerer Andrang des Bluts nach Kopf, Bruſt und Unterleib, Verſtopfungen der Bruſt- und Unterleibsorgane, fortdauernde Engbrüſtigkeit, geſpannter Leib, Unreinigkeiten im Darmkanale, Empfindlichkeit der Haut, und hohe Reizbarkeit des Körpers überhaupt, weniger angehende Schwangerſchaften unter übrigens günſtigen

Gesundheitsverhältnissen, wohl aber die weiblichen Regeln. — Gutes Wetter gehört zum täglichen Brod auch der Seebadenden. —

45) Gesunde und schon an das Kaltbaden gewöhnte Personen können $\frac{1}{4}$—$\frac{1}{2}$ Stunde, zumal bei beständiger Thätigkeit, im Wasser bleiben, aber empfindlichere nur einige Minuten. Dabei brauchen sie den Kopf nicht mit unter zu tauchen, ihr Haar müsste denn durch eine gute Badekappe von Wachstaffet gegen die Nässe geschützt seyn, oder unmittelbar nach dem Bade mit Puder ausgekämmt werden, bis es wieder trocken ist.

46) Nach dem Bade muss die ganze Haut schnell getrocknet, abgerieben, und durch eiliges Ankleiden, durch Gehen u. s. w. darauf wieder erwärmt werden.

47) Das Seebad wirkt kräftiger, wenn es von Zeit zu Zeit ein paar Tage ausgesetzt wird, zumal bei Unlust dazu, bei Indigestionen, fehlender Leibesöffnung, gestörter Nachtruhe, ungünstigem Wetter, Seestürmen u. dgl.

48) Das Baden in künstlich erwärmtem Seewasser vertragen nicht nur Gesundbrunnentrinker, sondern auch Diejenigen, deren Umständen der Reiz und die Kälte

des Seebades überhaupt, oder vorerſt noch entgegen iſt, eher, als ſogleich dieſes. Vollblütige können jedoch auch das warme nicht ohne gehörige Vorbereitung aushalten.

49) Während des Warmbadens muſs das Seewaſſer ſeine gleiche, der Individualität des Badenden angemeſſene Temperatur behalten. Man kann halbe bis ganze Stunden darin verweilen. In der Regel bedarf es mehr Körperruhe. Schädlicher iſt der Miſsbrauch des erwärmten, als jener des kalten. Nur einmal, ſelten zweimal täglich darf man warm baden; (vergl. S. G. Vogel üb. d. Gebr. der Seebäder u. ſ. w. Roſtock 1794. 8. 1798. 8.).

50) Aehnlich dem Seewaſſer wirkt die Salzſoole. Aber die Soolbäder, dergleichen es hier in Halle, zu Elmen bei Salze im Magdeburgiſchen, zu Artern in Thüringen, bei Pyrmont, zu Oldesloe im Holſteiniſchen, zu Neudorf im Lippe-Schaumburgiſchen, zu Roſenheim in Baiern, zu Iſchl im Oeſterreichiſchen giebt, werden nicht ſo warm vertragen, höchſtens bis zu 20, 23° Reaum. erwärmt, wobei man eine behagliche Wärme fühlt, und in dieſer faſt $\frac{1}{4}$ Stunde bleibt, dann aber ſo viele kalte Soole zuflie-

ſsen läſst, daſs das Bad einige Grade kühler, als die äuſsere Luft wird, und man beim Herausſteigen aus dem Waſſer nicht fröſtelt, ſondern während des flinken Abtrocknens gleich warm wird. Im entgegengeſetzten Falle war das Bad gewiſs zu warm, wovon Schwere und Eingenommenheit des Kopfs, allgemeine Abſpannung u. dgl. die unmittelbaren Folgen ſind. Bei veränderlicher Atmoſphäre, nach einer durchſchwärmten Nacht, nach Anſtrengungen und Schwächungen aller Art u. ſ. w. friert man leichter, als zu anderer Zeit. Frauenzimmer und Kinder vertragen in der Regel das Soolbad kühler, als Männer, wohlgenährte, ſaftvolle Körper beſſer, als magere. Ein ſchneller Uebergang von der Hitze zur Kälte, oder umgekehrt, iſt immer gefährlich, ein allmäliger aber bei der Soole am wenigſten zu fürchten. Eines fieberloſen Schnupfens, oder einer Düſterheit des Kopfs wegen braucht man das Bad nicht auszuſetzen. Auch die Augen vertragen es ſehr gut. —

51) Das Baden am Morgen und Nachmittage iſt gleich wohlthätig, nur geſchehe es nicht ſogleich nach dem Eſſen, oder nach einer Diätſünde, noch auch ganz nüchtern.

Mehr als einmaliges Baden des Tags ist nicht räthlich. Die zur Cur nöthige Zahl der Bäder bestimmt einzig das Befinden des Badenden, und der Arzt.

52) Im Soolbade darf man am wenigsten stillsitzen. Wer selbst sich nicht bewegen kann, der lasse das Wasser von einem Andern fleissig umrühren, um von den Wellen desselben wohlthuend umspült zu werden.

53) In der Regel bleibt man, wenigstens Anfangs, nur eine halbe Stunde im Bade, kürzer oder länger nach Umständen, die sich im Allgemeinen nicht bestimmen lassen. — In kleinern Wannen bleibt man, der ängstlichen Beschränkung und Ermattung wegen, nicht gern so lange eingeschlossen.

54) Nach dem Baden lasse man sich ein erwärmtes Betttuch umhängen, und durch Andrücken die Feuchtigkeit vom Körper wegnehmen. Linnen trocknet schneller, als Wolle, kühlt aber auch mehr; wer daher empfindlich ist, ziehe einen Flanellmantel an, und reibe sich darunter geschwind mit warmen Handtüchern ab. Bei den ersten Soolbädern hat man Mühe, trocken zu werden, weil immer neue Wassertropfen aus

der Haut dringen; auch fühlt ſich die Haut glatt und fettig an.

55) Gleich nach dem Soolbade darf man nicht viel gehen, ſondern muſs lieber ein Weilchen auf ſeinem Zimmer ausruhen, und etwas genieſsen, ohne zu ſchlafen, dann aber erſt ſich eine leichte Bewegung im Freien machen, doch nicht bis zum Schweifs.

56) Wer nach einigen Soolbädern eine Veränderung ſeines Zuſtandes empfindet, ſollte es auch eine anſcheinende Verſchlimmerung ſeyn, der kann im Allgemeinen einen guten Ausgang ſeiner Cur hoffen. Keiner verliere alſo die Geduld, wenn der Erfolg nicht alſobald günſtig zu ſeyn ſcheint. Man kann daſſelbe Bad erforderlichen Falls mehre Jahre hinter einander wiederholen.

57) Frauenzimmer ſollten erſt nach dem Verlauf ihrer Periode das Bad gebrauchen, um ununterbrochen fortbaden zu können. Während derſelben unterbleibe es, ſie müſste denn über 5 Tage dauern, wo, mit Bewilligung des Arztes, vom 6ten Tage an wieder gebadet werden kann. —

58) Schwangere Weiber dürfen kein Soolbad nehmen, weil ſie davon leicht Schmer-

zen im Leibe, Neigung zu Ohnmachten, Schwindel und Beängſtigungen erleiden; eben ſo wenig ſäugende Mütter, weil ihre Kinder davon unruhig werden, die Milch wäſſerig wird, und ſich oft ganz verliert. Hingegen wirkt ein oder das andere Soolbad nach dem Entwöhnen der Säuglinge allgemein ſtärkend, beſonders bei ſolchen Frauen, die durch öftere und beſchwerliche Wochenlager, ſo wie durch langes Stillen geſchwächt ſind.

59) Uebrigens ſollte auch jeder Soolbadegaſt die Inſchrift eines altrömiſchen Bades: Niemand wird hier geheilt, der mit Sorgen kämpft! — — ſich tief ins Herz ſchreiben; (vergl. Das Soolbad zu Elmen bei Salze, nebſt Anweiſung zum zweckmäſsigen Gebrauch deſſelben u. ſ. w. von J. W. Tolberg, m. Abbild. Magdeburg 1822. 8. S. 39 u. f.)

60) In einem ruſſiſchen Kunſtdampfbade, dergleichen man jetzt mit manchen deutſchen Badeanſtalten verbunden, und auch z. B. in Trieſt, Berlin, Leipzig, Magdeburg, im Soolbade zu Elmen bei Magdeburg, zu Iſchl, hier in Halle u. a. a. O. beſonders eingerichtet hat, iſt es für geſunde,

nicht allzureizbare Perſonen zweckmäſsig, nicht über eine halbe Stunde zu bleiben. Bei einigem noch nicht zur Krankheit geſteigertem Unwohlſeyn, bei Schwere der Glieder, Verdüſterung des Kopfs u. ſ. w. muſs das Bad ſo lange fortgeſetzt werden, bis alle Beſchwerden gehoben ſind, was oft erſt nach einer Stunde ſich zeigt. Ueberhaupt muſs man das Bad ſogleich verlaſſen, ſobald man ſich geſtärkt und erleichtert genug fühlt. Die übrigen für Warmbadende oben angegebenen diätetiſchen Regeln finden zum Theil auch hier ihre Anwendung; (vergl. Die ruſſiſchen Dampfbäder, a. d. Fr. des Hrn. A. Ribeiro Sanchez u. a. von K. Jochmus. m. Vorr. u. Anmerk. von J. B. Erhard. Berl. 1819. 8. — Ruſſiſche Dampfbäder, als Heilmittel durch Erfahrung bewährt; nebſt einer Anleitung zum Gebrauch und zur innern Einrichtung derſelben durch Kupfer erläutert, von G. F. Pochhammer; mit einer kurzen Anweiſung z. Gebr. der ruſſ. Dampfbäder, von J. G. Schmidt. Berl. 1824. gr. 8. — Ueb. Einrichtung, Gebrauch und Wirkung des ruſſiſchen Dampfbades bei dem Soolbade zu Elmen u. ſ. w. von J. W. Tolberg. Magdeb. 1826. kl. 8.) —

61) Was die jedesmalige Dauer einer Brunnen- und Badecur anlangt, worauf sehr viel ankömmt, so kann diese allein der Arzt bestimmen, bei dem sich eine genaue Kenntnifs der Wirkungen des Wassers, und eine vertraute Bekanntschaft mit der Uebelseynsform und Individualität des Kranken voraussetzen läfst. — Ueberhaupt aber werden jetzt dergleichen Curen von manchen Gästen selbst nur zu willkührlich und zur Ungebühr verlängert, oder abgekürzt. — Im Allgemeinen kommt man bei geringern Uebeln, besonders nach gebrauchter Vorbereitungscur, schon mit vier Wochen aus, während zur vollen Heilung eingewurzelter, hartnäckiger Krankheiten sechs und mehre Wochen vonnöthen sind. So lange man Besserung spürt, mufs die Cur fortgesetzt, darf wenigstens nicht zu schnell abgebrochen werden. Dies gilt sogar bei anfänglicher Verschlimmerung, z. B. bei Unterleibsbeschwerden, in der Gicht u. dgl. Manche setzen sie wohl, aber nicht ungestraft, ganz aus, oder auch zu lange, vielleicht unordentlich fort, und heben hierdurch die frühere Besserung nicht nur auf, sondern ziehen sich auch neue Leiden zu. — Also noch einmal: man richte sich auch hier

unbedingt nach dem Ausſpruche ſeines Arztes! — Mit dem Baden mufs man wenigſtens acht Tage vor der Abreiſe aufhören, um bei eintretendem Witterungs- und Lufttemperaturwechſel ſich nicht ſo leicht Erkältungen auszuſetzen! — —

62) Endlich irrt man ſehr, wenn man glaubt, nach Ausleerung des letzten Bechers auch von aller bisherigen Ordnung in ſeinem Verhalten entbunden zu ſeyn. Vielmehr mufs man nach der Brunnencur wenigſtens einige Wochen noch in ſtrenger Diät leben, wie während der Vorbereitungscur (ſ. oben), das iſt die beſte Nachcur! — Erſt nach Verlauf dieſer Zeit kann der Arzt genau und ſicher beſtimmen, ob der Kranke nun nach und nach zu ſeiner gewohnten Lebensweiſe zurückkehren kann, oder ob er, um Rückfällen der Krankheit zuvor zu kommen, denſelben Brunnen einige Wochen wieder trinken, oder ſich, um ganz geſund zu werden, zum Gebrauch eines andern entſchliefsen mufs. Noch iſt er nur Reconvaleſcent, ſein ganzer Zuſtand zeigt den noch unentſchiedenen Sieg des gebrauchten Mittels über die Krankheit an! Er harre aber nur

noch einige Wochen oder Monate, und die herrlichste Nachwirkung des Brunnens — Gesundheit — wird ihm endlich zum Preis, wenn er, um ganz und auf die Dauer zu genesen, sich noch gehörig kasteiet, und, durch die Brunnencur an das Trinken von einer Masse warmer Flüssigkeiten jetzt einmal gewöhnt, vieles Anfangs erwärmtes gemeines Wasser trinkt, und nur allmälig zu kältern und immer kältern Getränken wieder übergeht. Zugleich suche er sich zu Hause in steter körperlicher Thätigkeit zu erhalten, mache kleine Reisen und Landpartieen, schränke noch seine geistigen und Sitzarbeiten auf alle Art ein, schlafe nicht zu viel, und lebe überhaupt einfach und wohlgemuth. Die übrige vielleicht nöthige Nachcur überlasse er, so wie jede etwa im nächsten oder folgenden Jahre zu erneuernde Brunnen- oder Badecur dem Gutdünken seines Arztes! — (Vergl. J. L. Kreysig Ueb. d. Gebrauch der natürlichen u. künstlichen Mineralwasser. Lpz. 1825. 8. — C. J. Heidler's allgem. Regeln für Kranke, bei dem Gebrauche eines Gesundbrunnens oder Heilbades, mit besonderer Rücksicht auf die Anwendung der mineralischen Schlamm-, Gas-,

Dampf-, Douche-, Tropf- und Schaumbäder. Prag 1826. 8. — Die Mineralquellen Deutſchlands und Frankreichs u. ſ. w. beſchr. von Biſchoff in Bonn. Bonn 1826. 8. — G. Rüſch Anleit. z. richt. Gebrauch der Bade- und Trinkcuren, überhaupt mit beſonderer Betr. der Schweizeriſchen Mineralwaſſer und Badeanſtalten. 2 Theile. St. Gallen 1827. 8. — J. E. Ryba: Karlsbad und ſeine Heilquellen u. ſ. w. Prag 1827. 8. — C. J. Heidler Regeln f. d. Gebrauch der Geſundbrunnen und Heilbäder in Marienbad. Prag 1827. 8. — Deſſen allgem. Regeln für Kranke bei dem Gebr. eines Geſundbrunnens und Heilbades. Prag 1827. 8.; (beide Schriften auch in franzöſ. Sprache). — Kreuznach und ſeine Heilquellen, mit Abbild. der Gegend, von J. E. P. Prieger. Mainz 1827. 8. — Ueber die beſuchteſten Bäder Würtembergs, als Anhang zu d. Taſchenb. auf Reiſen durch Würtemberg. Stuttg. 1827. 12. — Iſchl und ſeine Soolbäder u. ſ. w. Wien 1827. gr. 8. u. ſ. w.)

VII.

Allgemeine Gesundheits- und andere Lebensregeln für Reisende auf Flüssen, Landseen und Kanälen.

Wasserfahrten sind die sanftesten passiven Bewegungen bei günstigem Winde, und werden nur zu mehr oder weniger activen durch das Selbstrudern u. s. w. dabei. Auf unsern vaterländischen Strömen und Flüssen, hauptsächlich auf der Donau, dem Rheine u. and. läßt sich am angenehmsten vom Frühlinge an bis in den Herbst reisen, bei warmer Witterung, und zwar auf dem Rhein entlang der lachenden Ufer des schönen Rheingaues, von Bingen bis Coblenz *), u. s. w. Aber

*) Vergl. der Bodensee, nebst dem Rheinthale, vom St. Lucienstieg bis zum See. Handbuch für Reisende u. A. von G. Schwab. mit 2 Karten. Stuttg. u. Tüb. 1826. 8. — Erinnerungen an die Rheingegenden, von Georg Döring. Frankf. a. M. 1826. 8. m. lithogr. Ansicht.

auch auf dem Main, der Elbe, Alster bei Hamburg, der Oder, Havel, Lahn u. a. Flüssen fehlt es hier und da nicht an Gelegenheiten zu dergleichen Flufspartieen. — Sanft gleitet man auf Hollands Kanälen in einer Trekschuyt von einer Stadt zur andern *).

*) Die holländische Trekschuyt ist ein längliches Fahrzeug, eine Art Barke mit wasserdichtem, plattem Dache, deren gröfsten Theil zwei Zimmer bilden, eines mit einem Nebenverschlag zur Aufnahme des Reisegepäckes, für die minder wohlhabenden Reisenden, und ein zweites kleineres Roef (Ruff) genannt, mit Doppelthüren, für acht Personen bestimmt, die auf den beiden einander gegenüber stehenden gepolsterten Bänken Platz finden; von beiden Seiten hat es Glasfenster, der Thür gegenüber einen Tisch, Spiegel, Wandleuchter u. s. w. Das Steuerruder liegt am Ende des Roefs, am andern Ende steht der Mast, über dessen Spitze ein langes Seil oben am Roef befestiget wird, welches bis an das Ufer reicht, und woran das längs dem Kanal am Ufer laufende Pferd gespannt wird, auf dem der Postillon oder Jäger (Jagerge) sitzt. Es läuft alle Stunden ge-

Aufser den länger beſtehenden Markt- und Poſtſchiffen, welche zur geſetzten Zeit und Stunde von einem Ort zum andern fahren, ſind jetzt regelmäſsig Dampfſchiffe auf dem Rhein *), Main zwiſchen Frankfurt und

gerade eine deutſche Meile. Während des dann eintretenden Pferdewechſels kann man ans Ufer und in ein Gaſthaus gehen, wozu noch öfter Gelegenheit iſt bei dem häufigen Abgeben von Paketen, oder dem Abgehen und Ankommen einzelner Paſſagiere. Am Steuerruder ſteht der Schiffsherr, oder Kapitän, ſeine Pfeife ſchmauchend, und ſammlet gegen das Ende der Fahrt das ſehr billige Fährgeld. In wenigen Minuten nach der Landung ſind die Sachen ausgepackt, und werden von einem Krayer (Karrenſchieber oder Laſtträger) auf einem groſsen Schubkarren nach dem Quartier gebracht. — Von dieſen Kähnen bewegen ſich täglich viele Hunderte auf den holländ. Kanälen in den verſchiedenſten Richtungen. Eines geht täglich Morgens um 8 Uhr von Utrecht ab, und landet ganz ſicher Nachmittags um drei und ein Viertel in Amſterdam. —

*) Die neuen Rheindampfſchiffe vereinigen alle mögliche Bequemlichkeit und Sicherheit in

Mainz, und weiter aufwärts, so wie auf dem Bodenſee, der Donau, Elbe zwiſchen Hamburg und Cuxhaven, Bremen, und Braake u. ſ. w. *) im Gange, welche

ſich bei der Binnenſchifffahrt. Die Dampfmaſchinen haben mittlern Druck, und eine rieſenmäſsig ſtarke hydrauliſche Preſſe, vermittelſt welcher der Keſſel täglich probirt wird. Aufserdem ſind in denſelben mehre Pfropfen von Blei eingeſetzt, welche bei zu ſtarker Feuerung ſchmelzen, und Ströme von Waſſer in das Feuer gieſsen. Endlich befindet ſich auch auf dem Verdeck ein Barometer mit Zeigertafel, an welchem Jedermann ſehen kann, wie hoch der Druck im Augenblicke iſt. —

*) Ein 1817 von Berlin nach Hamburg auf der Spree, Havel und Elbe fahrendes Dampfſchiff iſt, aus Mangel an Fracht und Paſſagieren, wieder eingegangen. Aber zwiſchen Stettin und Swinemünde iſt erſt ſeit kurzem das Dampfſchiff Eliſabeth im Gange. — In Holland ſind dergleichen, ſo wie in Frankreich, beſonders auf der Seine zwiſchen Rouen und Paris eingerichtet, hier ſogar aus Eiſen, die nur 1½ Fuſs tief im Waſſer ge-

den gröfsten Nutzen leiſten, weil ſie auch leicht ſtromaufwärts, ſelbſt gegen den Wind, und zwiſchen kleinen Stationen ſchwimmen,

---

hen; desgleichen jüngſt auf der Saone von Lyon nach Chalons. Doch zählt jetzt noch ganz Frankreich deren kaum zwanzig. — England und Nordamerika bedienten ſich ſchon früher derſelben zu Schnellſeglern, zu Paket- und Poſtſchiffen. Sam. Taylor machte nebſt Miller den erſten Verſuch mit einem Dampfbote. Henry Bell und J. Thomſon führten die Dampfſchifffahrt 1812 zuerſt auf dem Clyde förmlich ein, und Theod. Lawrence brachte in demſelben Jahre ein Dampfboot auf den Avron durch die Kanäle bis in die Themſe; 1813 kam dieſe Schifffahrt auf der Yare, zwiſchen Yarmouth und Norwich zu Stande. Aus London gehen jetzt während der guten Jahreszeit Dampfſchiffe nach Calais, Oſtende, Antwerpen, Rotterdam und Hamburg, das ganze Jahr hindurch täglich von Dover nach Calais und Boulogne, aufserdem auch von London nach Falmouth, und nördlich nach Yarmouth, Hull und Edinburg, andere die Themſe abwärts nach Graveſend und Mar-

wo auf die Ankunft des Schiffes zur beſtimmten Zeit viel ankommt; auch bei der gröſsten

gate, und wieder andere ſtromaufwärts nach Richmond. Zum Bugſiren der Schiffe ſind ebenfalls mehre in Bereitſchaft. Aber nicht allein auf der Themſe, ſondern auch auf den übrigen groſsen Flüſſen Englands und Schottlands: Severn, Merſey, Clyde und Humber u. a. O. wimmelt es jetzt von Dampfſchiffen, welche die Verbindung theils mit Irland, theils mit den engliſchen und ſchottiſchen Küſtenſtädten unterhalten. In Groſsbritannien zählt man bis jetzt ſchon über 15000 Dampfböte. — Auch ſind die nordamerikaniſchen Landſeen und Ströme, namentlich der Miſſiſippi, Ohio, Miſſouri u. a., mit ſolchen Fahrzeugen in Menge bedeckt, von denen die meiſten 3—400 Laſt tragen. Schon 1810 brachte der Nordamerikaner Falton auf dem Hudſon zwiſchen Newyork und Albany, regelmäſsige Dampfpaketboote in Gang; jetzt hat Newyork allein 45 dergleichen Fahrzeuge, wovon 16 zwiſchen Newyork und Albany, 2 zwiſchen erſtern und Poughkepſio, 10 auf der Oſtküſte und 17 als Fähren gebraucht werden.

Windſtille und bei einem Orkane können ſie ihren Lauf gleich ungehindert fortſetzen. Bekanntlich werden ſie, ſtatt durch Ruder und Segel, von einer Dampfmaſchine *) getrieben, wozu man ſich Anfangs der Watt'ſchen bediente, bei welcher die Kraft der Waſſerdämpfe nicht viel mehr beträgt, als der Druck der Atmoſphäre. Jetzt gebraucht man gewöhnlich Hochdruckwerke, oder Maſchinen mit verſtärkter Dampfkraft, wo jedoch der Dampfkeſſel leichter zerſpringt, es müſsten denn 2 kleinere Keſſel vorgerichtet ſeyn, die mehr Sicherheit gewähren. Oder man ſollte die Keſſel und Räder, wie bei den Frankfurter

*) Der wahre Erfinder der Dampfmaſchinen ſoll Sam. Morland (1682) ſeyn, Meiſter der Gewerke König Carls II. von England. Kapitän Savary erhielt auf dieſe Erfindung 1699 ein Patent. M. Amontons legte dieſe, wahrſcheinlich als ſeine Erfindung, 1699 der Academie von Frankreich vor. Sam. Taylor wandte ſie zuerſt auf die Schifffahrt an. Die durch die Perkin'ſche Dampfmaſchine bewirkte Feuermaterial- und Raumerſparniſs wird jetzt auch für die Dampfſchiffe benutzt, u. ſ. w. —

Paſſagier- und Waarenſchiffen, auf einem eigenen Fahrzeuge anbringen, von welchem jene geſchleppt werden. Neuerlich hat E. Alban, ein deutſcher Künſtler in London, die Dampfmaſchinen weſentlich verbeſſert, ſo, daſs ſie ganz gefahrlos ſind, bedeutend viel Brennmaterial erſparen, und einen viel kleinern Raum erfordern, als andere Maſchinen von gleicher Kraft (ſ. *Regiſter of arts and ſciences.* 1825. Nr. 56.). Auf einem Dampfſchiffe, wo eine bisher übliche Maſchine von 60 Pferdekräften (wovon 30 arbeiten und 30 ruhen) einen Raum von 54 Fuſs in der Mitte wegnimmt, braucht eine Alban'ſche nicht mehr als 14 Fuſs. — Sicherer, bequemer, wohlfeiler und raumerſparender ſollen auch, nach Vernet, ſtatt des Dampfkeſſels, mehre Dampfröhren ſeyn, in welche nur immer ſo viel Waſſer auf einmal eingelaſſen und ausgeſpritzt wird, als ſtatt des verdampften erforderlich iſt. — Ein Dampfſchiff kann bei nicht ſehr bewegtem Waſſer $1\frac{1}{4}$ bis $1\frac{1}{2}$, bei günſtigem Winde $2 - 2\frac{1}{2}$, ja bei ganz ſtillem Wetter wohl $7 - 8$ deutſche Meilen in einer Stunde zurücklegen. Die verſchiedenen Richtungen giebt man ihm durch ein ge-

wöhnliches Steuerruder; (vergl. den deutſchen Auszug a. d. E. des Rob. Buchanan üb. die Erfind. durch Dampf Schiffe in Bewegung zu ſetzen, von C. Iken. Bremen 1817. 8.).

Wer mit dem gewöhnlichen Markt- oder Poſtſchiffe reiſen, oder ſich einem Dampfſchiffe anvertrauen will, der laſſe ſich: 1) einen der beſten Plätze darauf anweiſen, dort: auſser dem Bereich der Ruderer, um ihnen nicht in den Weg zu kommen, alſo in der Mitte des Verdecks, oder zunächſt der Kajüte u. ſ. w., nur nicht da, wo etwa Waſſer eindringt, oder ſtrahlende Zugluft von hinten und unten einſtrömt, hier aber von der Dampfmaſchine, welche die Mitte des Schiffs einnimmt, und von den Schaufelrädern, ſie mögen nun an den Seiten, oder am Hintertheile des Schiffes angebracht ſeyn, weit genug entfernt. —

2) Wenn man die gemiſchte Geſellſchaft u. a. Unannehmlichkeiten eines öffentlichen Marktſchiffes ſcheut, ſo miethe man eine Yacht, oder Gondel, die mit den nöthigſten Bequemlichkeiten verſehen und waſſerdicht bedeckt iſt. Zugleich aber verſorge

man sich mit hinlänglicher Mundprovision, Matratzen u. dgl. am Orte der Abfahrt. — Den Reisenden, der in grosser Gesellschaft, vielleicht mit Kutsche und Pferden versehen, den Rhein hinabschiffen will, nehmen sammt seinem Fuhrwerke geräumige Nachen auf. Besonders empfehlenswerth sind die Rüdesheimer von ansehnlicher Breite und mit einem Tisch in der Mitte für 8 — 10 Personen, sie lassen sich leichter regieren, und gehen schneller. Man kann damit bei jedem merkwürdigen Punkte landen, wogegen Derjenige, welcher mit der täglich von Mainz nach Coblenz hinabgehenden Wasserdiligence reist, die herrliche Gegend nur im Vorüberfluge sieht, und keines der malerischen Naturbilder festhalten kann. Als gesellige Vereinigungspunkte am Rhein zeichnen sich besonders aus: der reizend gelegene Adler in Rüdesheim, die Lilie in St. Goar, das vormalige Kloster auf der Insel Nonnenwerth, das Godesberger Bad bei Bonn, und der Rheinberg zu Köln u. s. w. —

3) Man lasse sein Gepäck nicht an solchen Orten im Schiffe unterbringen, wo leicht Wasser zutritt, also nie im untersten Schiffsraume. —

4) Auf einigen Flüſſen haben die Schiffer noch ganz ſonderbare abergläubige Meinungen, wovon ſie ſich durchaus nicht abbringen laſſen. So können mehre Donauſchiffer, auf ihrer Fahrt von Regensburg nach Wien, nicht leiden, daſs man pfeift, oder auf Blasinſtrumenten ſich hören läſst! — Auch darf man ſie nicht fragen: ob das Schiff an einem gewiſſen Orte heute noch eintreffen könne? — Am beſten, man fügt ſich ohne Murren in dergleichen Seltſamkeiten, und lächelt dazu! —

5) Wenn man irgendwo landet, und ſein Gepäck in ein Gaſthaus bringen laſſen will, ſo thut man wohl, ſich dazu von dem Schiffsherrn einen ſichern Karrenſchieber oder Packträger auszubedingen, mit dem man den Transport ſogleich accordirt. Beim Transport ſelbſt verliere man ihn im Gedränge nicht aus den Augen, ſondern bleibe ihm immer zur Seite, bis Alles geborgen iſt. — Oder man nehme alle unverſchloſſenen und unbewahrten Effecten ſogleich ſelbſt mit, und laſſe die übrigen unter Schloſs und Siegel durch einen treuen Hausknecht des Gaſtwirths, bei dem man abtritt, zur Stelle ſchaffen.

VIII.

Gesundheits- und andere Lebensregeln für Seereisende überhaupt.

Ausser den gewöhnlichen Ruderschiffen sind jetzt fast überall auch Dampfschiffe zur Fahrt an den Küsten und zur Verbindung zwischen nur kurze Strecken entfernten Häfen in Gebrauch, so zur Communication zwischen England und Frankreich, besonders zwischen Dover und Calais, zwischen Holland und England, zwischen London und Cuxhaven, zwischen Lübeck und Kopenhagen, Glückstadt und Stralsund u. m. a. Ostseehäfen; desgleichen zwischen Neapel und Palermo u. s. w. Ja man hat mehre glückliche Versuche gemacht, durch die Dampfschifffahrt von Nordamerika aus eine feste Verbindung mit England, und von hier mit Ostindien anzulegen. Weniger nutzbar sind die Dampfschiffe zu grösern Seereisen, weil sie eines reichern Vorraths von Steinkohlen zur Heizung des Dampfkessels bedürfen, und daher wenige andere Fracht laden können, wie-

wohl auch diesem Uebelstand abgeholfen werden wird, durch Anlegung von Kohlendepots in Madeira, St. Helena, dem Kap, Isle de France und Colombo auf Ceylon, welche die Entfernung sehr bequem theilen.

Wer zur See gehen will, in welchem Schiffe es immer sey, der bringe

1) einen gesunden Körper, besonders einen unverdorbenen Magen mit, und bereite sich schon einige Tage vor der Abfahrt durch Vermeidung alles dessen, was den Leib schwächt, und durch Enthaltung von allen fetten, süfslichen und überhaupt erschlaffenden Speisen auf seine Reise vor. Nicht unbekannt mit den Beschwerden und Fährlichkeiten derselben, begebe er sich

2) einige Zeit vor dem Inseeflechen an Bord des Schiffes, um nicht nur von der geräuschvollen Welt sich zu entwöhnen, sondern auch das Schiffslokale und die Eigenthümlichkeiten des Seelebens, so wie den Charakter der Schiffsmannschaft, mit welcher er oft lange zusammenleben mufs, vorläufig kennen zu lernen.

3) Er richte sich so bequem als möglich, und auf einen solchen Fufs ein, dafs nur wenig Bedienung nöthig wird. Nirgends ist

Ordnungsliebe, und die Vorkehrung, alle Bedürfniſſe auch im Finſtern ſogleich zu finden, wohlthätiger, als auf einer Seefahrt, und nirgends überzeugen wir uns lebhafter von der Wahrheit, daſs jeder ſelbſt ſein beſter Diener iſt, als gerade dort. Denn die Seeleute ſind gewöhnlich mit ihrem Dienſt zu ſehr beſchäftiget, als daſs ſie ihre Zeit auf die Verpflegung der Paſſagiere verwenden könnten, und, iſt man auch mit eigenen, zu Lande noch ſo brauchbaren Dienſtleuten verſehen, ſo zeigen ſie ſich doch gewöhnlich auf ihrer erſten Seereiſe, oder, wenn ſie nicht Seemänner von Profeſſion ſind, völlig unbrauchbar, und bedürfen wohl gar, ſeekrank werdend, der Pflege und Bedienung ihres Herrn. Ueberdies können auf der See Fälle eintreten, wo das Intereſſe des Einzelnen zu ſehr in Anregung kommt, als daſs die Verhältniſſe zwiſchen Herrn und Diener in der gewöhnlichen Form beſtehen könnten.

4) Man verſchiebe das Einſchiffen nicht bis auf die letzte Zeit vor der Abfahrt, weil man, verwöhnt durch die rauſchenden Vergnügungen in den Seeſtädten, welche das einförmige Schiffleben nicht beut, mit Wi-

der Kajüte, und, wenn das Wetter günstig ist, bei halb offenem Fenster, ausgestreckt auf seiner Matrosenhangmatte, worin die Bewegung des Schiffes weniger auffällt, als in einer unbeweglichen Bettstonde. Statt der Federbetten bediene man sich einer Haarmatratze, und zweier oder mehrer wollenen Decken, welches alles, zusammengeschnürt, an jedem Morgen zum Auslüften aufs Deck gebracht, und alle Abende vor der Schlafzeit in der Kajüte wieder aufgehangen wird.

7) Auch auf der See ist die Hautpflege durchaus nicht zu vernachlässigen. Man wasche sich öfter des Tags mit Seewasser, schwimme und bade darin bei warmer Witterung, es öffnet die Hautporen, erfrischt und restaurirt ungemein; weniger taugt es für Mund und Zähne. — Fleissiger Leibwäsche-Wechsel gehört zur Tagesordnung. Gewöhnliche Waschseife wird vom Seewasser zersetzt, taugt also nicht zum Waschen mit diesem.

8) Die Schiffsluft muss möglichst rein und trocken seyn; deshalb sollte das an Bord genommene Holz u. dgl., bevor es zwischen den Verdecken eingelagert wird, so gut wie möglich, noch am Lande getrocknet, und

das im Pumpenfond zurückgebliebene faulende Waſſer immer rein ausgepumpt ſeyn. — Feuchte Schiffsluft kann durch tägliches Heizen ausgetrocknet werden. Vorſichtiges Tabakrauchen vermag nur in der Art die ſchlechte Luft zu verbeſſern, wenn der Tabak gut iſt! — Allein dieſen Zweck erreicht man eher durch tägliche Eſſig- oder mineralſaure Räucherungen mit überſalzſaurem oder Chlorinkalk u. dgl., durch öfteres Beſprengen des Bodens mit Eſſig u. dgl., durch Anwendung von Wärme in irgend einer Form, namentlich durch Wuettigs Ofen zur Ventilation der Schiffe (ſ. in Gehlen's Journ. d. Chemie u. ſ. w. V.). Um die innere Schiffsraumluft zu erfriſchen und zugleich die läſtigen Holzinſekten zu tilgen, wird alles Holzwerk zu Zeiten mit Kalk übertüncht, und alle Morgen gebürſtet, der Fuſsboden aber an Sonn- und Feſttagen mit weifsen Sandſteinen abgerieben. Zur Erneuerung der Luft in den Zwiſchendecken des Schiffs bedient man ſich der Windſchläuche oder Lichtfegel, zweier aus Segeltuch zuſammengenähter trichterförmiger Röhren, die mit einer Oeffnung gegen den Wind, um dieſen zu fangen, an den obern Maſt befeſtiget ſind,

und bis in den untern Schiffsraum herabgehen. Allein nur bei ſtarkem Winde, nicht bei Windſtille, ſind ſie von Nutzen, bei feuchter Jahreszeit ſogar ſchädlich. Der Windſtoſs durch dieſelben iſt oft ſo heftig, daſs man deſſen Richtung ausweichen muſs. — Die Ventilatoren auf Schiffen ſind zwar nicht unzweckmäſsig, aber ſehr unbequem, weil immer zwei Arbeiter ſie in Bewegung ſetzen, und ſich öfter ablöſen müſſen, daher dieſe Luftreinigung nicht lange genug ſich fortſetzen läſst. — Die Säuberung des Schiffs von Ratten und Mäuſen, Spinnen und Kakerlaken, geſchieht durch Räuchern mit angezündetem Schwefel oder Holzkohlen, während deſſen man ſich mit allen Thieren, die leben bleiben ſollen, aufs Verdeck begiebt, und alle Luken des Schiffs wohl verwahrt. Erſt nach 24 Stunden werden dieſe wieder geöffnet, und man ſieht jene nächtlichen Ruheſtörer und Schmarotzer todt umherliegen. Niemand aber darf eher in das Schiff wieder hinabſteigen, als bis aller Schwefel- und Kohlendampf verflogen iſt. Zur Ratten- und Mäuſejagd nimmt man auch wohl Katzen mit zu Schiffe.

9) Die gewöhnliche Verpflegung der Paſſagiere iſt in der Regel ſo vorzüglich, daſs das Sprichwort in vielen Seeſtädten gilt: man müſſe ſich, um eine gute Mahlzeit zu halten, auf einem Schiffe zu Gaſte laden! — Während des Aufenthalts in einem Hafen wird an jedem Mittage friſches Fleiſch gegeben, das ſich, gleich ſeiner Gallerte (den Bouillontafeln u. dgl.), in luftdicht zugeſpündeten Gefäſsen lange unverdorben erhält *). Der Tiſch iſt noch überdies mit den beſten Lebensmitteln der Landesart beſetzt; an Weinen und andern Getränken iſt nie Mangel. — Zur Bereitung der Speiſen ſind die ſogenannten engliſchen Küchen am bequemſten eingerichtet, und jetzt faſt auf allen Schiffen

*) Donkin's Vorſchlag, friſches Fleiſch, Gemüſse, Suppe, Milch, kurz alles Eſsbare mehre Jahre in einem ganz friſchen Zuſtande zu erhalten, wobei ein ſolches Fleiſch noch beſſer, als das friſche iſt, indem die blechenen Büchſen, in welchen es aufbewahrt wird, mit ſtarker Brühe gefüllt werden, hat ſich bewährt. — Statt der friſchen Eier kann man das Eierpulver, ſtatt des Fleiſches das Fleiſchpulver von Reſch, ſtatt des feuchten Sauerkohls den getrockneten mit zu Schiffe nehmen.

anzutreffen. — Eingefalzte Victualien werden, um einen grofsen Theil ihres falzigen Gefchmacks zu verlieren, nicht nur 24 Stunden vor dem Gebrauche in Seewaffer eingeweicht, und durch immer neues wieder aufgefrifcht, fondern auch, wie z. B. Reis, Grütze, in einer Mifchung von falzigem und füfsem Waffer abgekocht.

10) Das befte Trinkwaffer auf Schiffen ift ein kalkhaltiges, wie das Briftoler u. dgl. Aber auch frifches Waffer aus der Themfe, Elbe u. a. Flüffen bleibt, auf innen verkohlten, oder aufsen und innen gefirnifsten, feft verfpundeten, alten, wohl durchlüfteten und durchnäfsten, oder mit Meerwaffer eine Zeitlang gefüllt gewefenen Tonnen in dem Schiffsballaft eingegraben, oder in eifernen, lang würfelförmigen Kufen gut verwahrt, Jahre lang trinkbar, ja gewinnt wohl an Klarheit und Wohlgefchmack. Auch läfst es fich durch Beimifchung von etwas Effig- oder Schwefelfäure, durch Braunfteinoxyd, oder gebrannten, ungelöfchten Kalk (eine Pinte auf die Tonne) gegen Fäulnifs ficher. Verdorbenes kann man durch den Filtrirftein, oder noch beffer durch gefchlemmtes gröbliches

Buchenkohlenpulver, und gleichviel gröblich geftofsenen und gewafchenen Kalktuff in zweckmäfsigen Filtrirmafchinen läutern. Oder man kann es kochen, und darin einen Glühftahl ablöfchen. Die Seeleute fchütteln folches in grofsen Schiffskrügen eine Zeitlang, bis fich ein Niederfchlag bildet und es fchmackhafter wird. Oder fie laffen es durch einen fein durchlöcherten, cylinderförmigen Seiher aus Tuch durchlaufen, wodurch daffelbe feinen Uebelgeruch und Gefchmack fchneller verliert; es wird dabei mit Luft angefchwängert, und, je höher es niederfällt, deflo fchneller erfolgt feine Reinigung. Die in Seeftädten verkäuflichen fogenannten Wafferpräfervative find entweder nichts, als gewöhnliche Limonadenpulver, oder enthalten wohl gar Queckfilber, Spiefsglanz oder andere fchädliche Zufätze. Uebrigens zieht man, nach la Peroufe, das in dem Abfahrtshafen geladene Trinkwaffer dem auf den Landungsplätzen eingenommenen auf langen Reifen vor. — Zur Entfalzung des Seewaffers erfand Lamb 1807 eine eigene Deftillirmafchine. Allein die Archibaldifche vom Jahre 1810 bedarf noch weniger Feuerungsmaterial, und

liefert mehr Süfswaffer durch anfängliche Deſtillation und nachherige Durchſeihung. Mit des Franzoſen Meusnier Tode kam deſſen ſchon ziemlich vorgerückte Einrichtung der Deſtillation des Meerwaſſers im leeren Raume, nach Poiſſonier, leider! in Vergeſſenheit. — Nur Ruſſen und andere junge kräftige Seeleute ſchlürfen das Meerwaſſer in ſtarken Zügen, ohne das mindeſte Mifsbehagen und Uebelbefinden darauf zu bekommen. Bei Andern aber weckt es bald Erbrechen u. dgl. Um es zu entbittern, hat man neuerlich überſalz- oder chlorinſaures Natron vorgeſchlagen; die harzigen Beſtandtheile entfernt auch Kalkwaſſer. — Aufserdem mufs man ſich mit dem durch ausgeſpannte Segel aufgefangenen, wenn gleich nach Maſtentheer ſchmeckenden Regenwaſſer behelfen, oder die Zeit in Acht nehmen, wo ſich durch eine Seehoſe (Waſſerhoſe, Waſſertrompete) niedergeſchlagenes ſüfses Waſſer ſammeln läſst; (vergl. Zach im Morgenblatte für gebild. Stände. 1826. Nr. 182. 184 u. f.). In der gröfsten Noth bleibt dem von heftigem Durſte Gequälten kein anderes Rettungsmittel, als ſich nackt ins Meerwaſſer zu tauchen, oder damit durchnäſste Kleider zu

tragen, wodurch alsbald sein Durst gestillt wird; (vergl. v. Zach a. a. O. Nr. 186.).

11) Auf dem Schiffe muss man im Essen und Trinken überhaupt die Mittelstrasse halten, und weder zu ängstlich enthaltsam, noch zu unmäfsig seyn, mehreremal essen, aber nicht viel auf einmal, und wenig oder gar nichts zu Abend. In den drei ersten Tagen auf der See enthalte man sich besonders aller Fettspeisen, und des Rothweins. Die zweckmäfsigste Kost geben mageres Frisch- oder Pökelfleisch, auch geräuchertes, oder mit Holzessig bestrichenes Fleisch, frische Fische, oder Häringe, Sardellen u. a. Salzfische; unter den Vegetabilien: Reis, Grütze, Bohnen, Kartoffeln, Sauerkohl u. s. w., grüne und eingemachte säuerliche Früchte: Citronen, Pomeranzen, Apfelsinen, saure Kirschen, Preifselbeeren u. dgl., doch Alles ohne Brod, denn auch dieses ist zu weichlich, und erregt Anfangs leicht Ekel. Das beste Gebäck bleibt weiterhin Waizenbrod, oder guter Schiffszwieback. — Am meisten zu vermeiden sind noch Eier, viele Butter oder Schmalz, Fettigkeiten und schleimige Dinge aller Art. Zu warmen Getränken dienen starker Thee und Kaffee ohne

Milch und Zucker, zu kalten Waſſer mit Citronen-, Pomeranzen-, oder Himbeerſaft, oder mit Vitriolgeiſt, mit Rum oder Branntwein u. dgl. verſetzt (Grog), auch wohl ein gutes Magenbier, wie engliſches Weiſs-, oder Schiffbier (*Pale ale*), Schiffmumme u. dgl. Zu geiſtreiche Getränke, ſo wie ſüſsliche Biere, dürfen durchaus nicht genoſſen werden, höchſtens ein Glas ſäuerlicher Wein. Aelteren und ſchwächlichen Reiſenden, hauptſächlich ſolchen, die an eine künſtliche Stärkung ihres Körpers einmal gewöhnt ſind, iſt als eine mediciniſche Beihülfe noch zu empfehlen: Chokolade, reiner Weingeiſt, China-Eſſenz mit Pomeranzenſaft, oder Hoffmanns Liquor dann und wann in kleinen Gaben, oder auch Kalmuswurzel zum Kauen, und ein aromatiſcher Eſſig, Kölniſches Waſſer u. dgl. zum Riechen. Ohne für die ganze eigene Schiffskoſt zu ſorgen, iſt es doch nothwendig, ſich vor der Abfahrt mit ſolchen Lebensmitteln ſelbſt zu verſehen, die man während der Seekrankheit braucht; denn die Schiffe führen gewöhnlich nur für Geſunde hinreichende Mundproviſion mit ſich. — Uebrigens muſs man täglich ſeine gehörige Leibesöffnung ha-

ben, aber, wenn es die Umſtände nicht dringend fordern, ohne volle Purganzen, eher durch gewöhnliche Hausklyſtiere; (vergl. T. F. M. Richter's Reiſen zu Waſſer und zu Lande in d. Jahren 1805—17. zweite, verbeſſ. Aufl. Dresd. 1823. 8.).

12) Die berüchtigte Seekrankheit, (vergl. Brunner in d. Annal. der Schweizer. Geſellſch. f. d. geſammt. Naturwiſſenſch. Bern 1825. II. 2. S. 175 u. f. — Das Seeleben, ſ. Morgenblatt für gebildete Stände. 1826. Nr. 23 f.), faſt aller Seefahrer Loos im höhern oder niedern Grade, das bei längern Seefahrten endlich zur Gewohnheit wird, läſst ſich gewiſſermaſsen mit dem Uebelbefinden Mancher beim Schaukeln, oder ſchnellem Umdrehen des Körpers im Kreiſe, oder beim Fahren im Wagen, beſonders auf dem Rückſitze u. ſ. w. vergleichen. Nur ſind dort die Zufälle ungleich heftiger und dauernder, weil man vom Schiffe nicht, wie von der Schaukel, dem Wagen u. ſ. w., nach Gutdünken abſteigen und ſich erholen kann. Ueberdies iſt die Seekrankheit nicht einzig auf Schwindel und Erbrechen beſchränkt; ſie äuſsert ſich beſonders durch ein bei dem Sinken des Schiffes auf die Seite, wo man ſitzt,

zunehmendes Uebelſeyn, und ein eigenes, unnennbares Gefühl des Dahinſchwindens von der widerlichſten Natur, durch einen gewiſſen Widerwillen gegen alle Gegenſtände, welche das Fahrzeug und das Meer darbietet. Der Seekranke erregt durch ſeine bleiche Geſichtsfarbe, und matte, ſtarre Augen u. ſ. w. wahres Mitleid. Die hauptſächliche Gelegenheitsurſache des Uebels liegt zwar in der ungewohnten Bewegung des Schiffes, in dem Rollen und Stampfen deſſelben, wodurch zunächſt das ganze Nervenſyſtem und dann der Magen beſonders leidet; allein auch viele Nebenumſtände vergröſsern das Weh ungemein, ſo namentlich die Beſchaffenheit des Schiffes, denn ein leichter Schnellſegler wird von den Wellen weniger bewegt, und veranlaſst folglich weniger Uebelſeyn, als ein ſchwerfälliger Dreimaſter, welcher nur langſam fortgeht, oder von den Meereswogen hin und her geworfen wird. Auch bringen kürzere Ueberfahrten verhältniſsmäſsig mehre Beſchwerden, als längere Seereiſen, ſo wie überhaupt das Fallen des Schiffes alle Leiden vermehrt, ſein Steigen aber ſie vermindert. Ferner tragen dazu bei die mephitiſchen Dünſte auf dem Schiffe von hier ſte-

hen gebliebenem faulendem Waſſer, von einer übelriechenden Ladung, von Ueberfüllung mit Menſchen und Vieh u. dgl. Auch die Ausdünſtungen des Meers, ſo wie eine ſchnelle Veränderung des Clima, beſonders ungewohnte Hitze, welche bei einem günſtigen Winde ſchon nach den erſten 24 Stunden eintreten kann, geben der Seekrankheit Nahrung. Eben ſo hängt die Verſchlimmerung derſelben von der Beſchaffenheit des Körpers, des Temperaments und Gemüthszuſtandes ab. Zweckwidrige Diät und ſchlechtes Trinkwaſſer haben ſehr ſchädliche Wirkung darauf. — Wenige, vorzüglich ſtarke Menſchen ſind ganz unempfänglich dafür, andere bleiben nach der erſten Seereiſe für immer davon verſchont, noch andere fühlen, ſo oft ſie in See gehen, oder nur bei ſtürmiſchem Wetter neue nur unbedeutende Anwandlungen, wovon ſelbſt alte Seeleute, zumal wenn ſie anhaltend auf den Maſten arbeiten, nicht frei ſind. Ob man nüchtern, oder nach gehaltener Mahlzeit das Schiff beſteige, iſt eins, blos mit dem Unterſchiede, daſs, ſo lange Stoffe nach oben ausgeleert werden können, die Anſtrengungen weniger beängſtigend und peinlich ſind.

Endlich werden Perſonen, beſonders ſehr nervenſchwache, kränkliche, und manche ſchwangere Weiber bei der erſten Bewegung des Schiffes, bisweilen ſogar ſchon im Hafen, von dieſem Uebel befallen, das ſie erſt nach dem Landen wieder verläſst, und für dieſelben, ſo wie für Alle, die an Blutſpeien leiden, zu Schlagflüſſen geneigt, oder mit Bruchſchäden und Vorfällen behaftet ſind, nicht ohne Gefahr iſt. Kleine Kinder genesen immer am ſchleunigſten. So verſchieden und hartnäckig die Krankheit ſeyn mag, ſo wird ſie doch für Geſunde nie leicht tödtlich, ſondern endet insgemein am dritten Tage, und läſst, einmal überſtanden, eine dauerhaftere Geſundheit zurück bei Reconvaleſcenten von Landkrankheiten, ja heilt wohl dieſe gründlicher, als alle Arznei, wie z. B. ſcirrhöſe Geſchwülſte u. dgl. Groſse Gefahr in Stürmen verſcheucht ſie oft augenblicklich, gleichwie der Anblick des Landes, und die ſüſse Hoffnung, es bald zu erreichen. Sie hat ſchon manchen nach tropiſchen Gegenden ſegelnden, des dortigen Clima's ungewohnten Europäer gegen die dortigen bösartigen Gallenfieber u. a. tödtliche Seuchen bewahrt.

13) Die gegen die Seekrankheit angerathenen und angewandten Mittel sind oft eben so widersprechend, als unzweckmäfsig. Einige rathen leichte, Andere schwere Speisen, die Einen den Genufs geistiger Getränke, sobald Uebelkeit eintreten will, Andere Pflanzensäuren, noch Andere laues Wasser, Thee, das Erbrechen zu befördern, aber höchstens wirkt alles dies nur palliativ. Die Seeleute heilen ihre Lehrlinge gewöhnlich auf die sonderbarste Weise. Man giebt ihnen Seewasser zu trinken, welches durch Erbrechen das Uebel wohl erleichtert, oft gänzlich hebt, oder läfst sie Speck u. a. Ekel erregende Dinge essen, bis das heftigste Erbrechen folgt. Während dem hält man sie unaufhörlich zur Arbeit an, und gestattet ihnen nicht, das Verdeck zu verlassen. Diese zwar schnelle und sichere, aber heroische Matrosencur möchten indefs nur junge und rüstige Seeleute aushalten. — Ein milderes Mittel will man in dem Safran gefunden haben, wenn man ihn auf die Magengegend gebunden trägt. — Mehr noch soll die stete Lagerung in einer gewöhnlichen schwebenden Hängematte von Nutzen seyn. Arzneien richten dagegen wenig aus, wenn auch bei

ſchwächlichen, zu Krämpfen geneigten Perſonen geiſtige krampfſtillende Mittel, welche den Leib nicht verſtopfen, allerdings erſprieſslich ſeyn, und die Heftigkeit des Erbrechens mildern mögen. Die Engländer halten ſich an ihren Grog. — Ein Reiſender ſchützte ſich während ſeiner Ueberfahrt von Calais nach England auf eine eigene Weiſe gegen die Seekrankheit. Den Grund des Uebels in der Bewegung des Dampfſchiffes vermuthend, glaubte er die Wirkung derſelben durch dieſer entgegengeſetzte Bewegungen aufheben zu müſſen. Er nahm alſo auf dem Verdeck einen Seſſel ein, und fing an, ſeinem Körper, wie beim Reiten im Trabe, eine heftige ſtoſsende Bewegung zu geben, und nach wenig Minuten liefs der Ekel, den er bereits empfand, nach. Nach einer Viertelſtunde war er vollkommen munter, hatte Eſsluſt, und blieb fernerhin geſund. — Ein ähnliches, ganz einfaches Mittel gebrauchte Ludw. Wolff jun., ein Hamburger: er liefs, balancirend, den ganzen Leib auf dem rechten Fuſse ruhen, wenn das Schiff auf der linken Seite, umgekehrt aber auf dem linken Fuſse, wenn es auf der rechten Seite lag. Wiewohl er etwas taumelnd

war; so hörte doch bald das Uebelbefinden gänzlich auf, aber er mufste sich niederlegen, schlief augenblicklich ein, und erwachte nach etwa $1\frac{1}{2}$ Stunden ganz frisch und heiter, ohne den geringsten Anstofs von Seekrankheit weiter zu erleiden. — Auch rieth man neuerlich ein mit Stahlfedern elastisch gemachtes Sitzkissen, desgleichen einen Stuhl dagegen an, der eben so vorgerichtet ist, wie das Gestell für den Seecompafs, und worin der Sitzende kein Schaukeln des Schiffes empfinden, somit der Seekrankheit vollkommen überhoben seyn soll. — Wenn dergleichen Mittel bei längeren Seereisen und Stürmen nicht immer ausreichen, so dürften sie sich doch bei kürzeren Fahrten bewähren, wenigstens sind sie sehr leicht anwendbar und schaffen mehr oder wenig Linderung. Zugleich kann man eine Leibbinde während der Reise tragen. —

14) Um das Uebel leichter zu überstehen, mufs man, so oft der Magen zum Erbrechen geneigt ist, der Natur freien Lauf lassen, doch am wenigsten in den innersten Gemächern, damit die schlechte Schiffsluft nicht noch mehr verpestet werde. In den Zwischenzeiten, wo insgemein Erleichterung ein-

tritt, ist es rathsam, durch Mitziehen an den Tauen u. a. gelegentliche leichtere Matrosenarbeiten sich in Thätigkeit zu erhalten. Man verdrängt dadurch zugleich alle Furcht vor bevorstehender Gefahr, die Sehnsucht nach seinen zurückgelassenen Lieben, und unzählige andere von den Umständen abhängende Gemüthsbewegungen, man vergifst sich und seine Lage, die man überdies noch mit Andern theilt, und sich so um vieles erträglicher macht. Alle Lectüre, sonst die vorzüglichste dem Seereisenden vergönnte Unterhaltung, mufs, so wie jede andere geistige Beschäftigung während der Krankheit unterbleiben. Dies gilt auch vom Tabakrauchen, da ohnedies schon der blofse Tabaksgeruch leicht Erbrechen veranlafst. Durch Fasten wird das Uebel ärger. Man esse und trinke wenig auf einmal, aber desto öfter. Obschon der Seekranke stets zum Schlafen und Liegen überhaupt geneigt ist, weil er sich dabei, zumal in der ausgestreckten Rücken- oder Seitenlagerung, sowohl auf dem Verdeck, als späterhin im Bette, für den Augenblick erleichtert, und Appetit zum Essen fühlt, so sollte er sich doch nie eher niederlegen, vielweniger niedersetzen oder kauern,

als bis der heftigſte Anfall vorüber iſt (gewöhnlich nach den erſten 24 Stunden); denn, verſucht er es zeitiger, ſo kehren bei jedem Wiederaufrichten, wegen der mit dieſer Anſtrengung verbundenen Temperatur-Veränderung, auch wohl wegen der paſſiven Diagonalbewegung bei aufgerichtetem Körper, die Zufälle um ſo ſtürmiſcher zurück. — Läſst das Erbrechen nach den erſten 24 Stunden nicht nach, ſo muſs der Kranke ſich, um bei Kräften zu bleiben, niederlegen, aber, wo möglich, auf dem Verdeck, hierauf einige ſtärkende Nahrungsmittel zu ſich nehmen, z. B. Sagoſuppe u. dgl., und die gewöhnliche Verdauungszeit von 4 oder 5 Stunden ſchlafend abwarten, dann wieder aufſtehen, und die oben beſchriebene Cur fortſetzen. Am dritten Tage iſt er insgemein, wenn auch nicht für immer, doch für die Zeit der Reiſe hergeſtellt. Er kann dann nach Umſtänden ſeine gewohnte Lebensweiſe erneuern, auch wohl ſich in den Gemächern des Schiffes, lieber aber in freier Luft aufhalten. — Zur Befeſtigung ſeiner Geſundheit mag er Seewaſſer, das den Körper gleichſam in das Seeleben einweiht, trinken, oder ſich bei warmer Witterung darin baden. In-

nerlich wirkt es ſo kräftig, wie manches Mineralwaſſer, führt gelind ab, macht guten Appetit, und belebt den ganzen Körper. Man nimmt es einige Stunden vor dem Frühſtück; fängt mit einem halben Bierglaſe voll an; ſteigt höchſtens bis zu 2 Gläſern, und ſetzt dann einige Tage aus, um ſich daran nicht zu gewöhnen, weil es endlich alle Wirkung verliert.

15) Auf den von Regen u. ſ. w. erſtarrten Körper des Seemanns wirkt nichts wohlthätiger, als wenn er ſeine naſſen Kleider in Seewaſſer taucht, und, nach dem Ausringen, ſogleich wieder anzieht.

16) Wenn er auf dem Meere mit der gröſsten Noth zu kämpfen hat, wenn er bei einem Schiffbruch *) aus dem unterſinken-

*) Da die häufigſten und gefährlichſten Fälle von Schiffbrüchen diejenigen ſind, welche, 150—600 Fuſs weit von der Küſte entfernt ſich ereignen, ſo kam der brittiſche Hauptmann Manby auf den Gedanken, eine Kugel, woran ein Tau befeſtiget iſt, aus einem Mörſer nach dem verunglückten Schiffe zu werfen, und ſomit zwiſchen dieſem und dem Lande eine Verbindung zu bewerkſtelligen. Die-

den Schiffe ſich eiligſt mit der Mannſchaft u. ſ. w. in die Boote retten muſs, ohne Lebensmittel und Waſſervorrath, zuweilen ohne Bouſſole, ſo iſt noch ein Mittel übrig, um die durch Durſt mitten in den Wellen drohende Todesqual abzuwenden, und nicht zu verſchmachten: das Eintauchen ins Meer, wodurch der Durſt ſogleich geſtillt wird, ohne auch nur einen Tropfen Waſſers verſchlucken zu dürfen. — Mit Erſtaunen lieſt man die Schickſale von Seefahrern, welche auf dem Oceane, in unbedeckten Booten, ohne Speiſen und Getränke, unter einem brennenden Himmel, von Hunger und Durſt verfolgt, unglaublich lange Zeit, einzig nur durch die Haut- und Lungeneinſaugung einer nähren-

---

Dieſe Idee iſt mit gutem Erfolge ausgeführt, und ſeit mehren Jahren an den gefährlichſten Stellen der engliſchen Küſte in Anwendung gebracht worden. Eine genaue Beſchreibung des zu dieſen Rettungsverſuchen nöthigen Verfahrens hat Prof. Wagner geliefert, und durch 2 Kupfertafeln zu verſinnlichen geſucht, in einer eigenen Schrift: Kapitän Manby's Verfahren zur Rettung von Schiffbrüchigen. Berl. 1825. 8. Mit 23 Abbild.

den Feuchtigkeit aus der Luft u. f. w. ihr Leben friſten mochten. So verdankte ſeine Erhaltung namentlich der Kapitän Bligh, ein Zögling und Reiſegefährte des berühmten Erdumſeglers Cook, 1780 zunächſt der moraliſchen Stärke und Kraft ſeines Charakters, und hiernach dem öftern Eintauchen und Durchnäſſen der Kleidungsſtücke im Seewaſſer. —

17) Gegen den ſo leicht lebensgefährlichen Seefcorbut, der ſich durch Trägheit, Unluſt zu Allem, Geſchwulſt und Schlaffheit der Gliedmaſsen, heftig ſchmerzendes Zahnfleiſch, wackelnde Zähne, aashaften Geſtank aus dem Munde u. dgl. ankündigt, ſchützen, neben der bisher angerathenen Diät, alle friſche, oder doch gut gehaltene Lebensmittel, insbeſondere Löffelkraut, Brunnenkreſſe, Kreſſe von Para, Meerrettig, Sauerampfer u. dgl. zu Salaten und Gemüſen *), Sauerkohl, Kartoffeln, Citro-

*) Ein ſicheres und bewährtes Mittel gegen den Scorbut ſoll ſeyn: ein Abſud von Bitterklee (*Trifolium fibrinum*), Meerrettig und Sauerampfer, von jedem eine Handvoll mit 2 Flaſchen Waſſer bis zur Hälfte eingekocht, täglich zu verbrauchen.

neu, oder in Eſſig eingelegte Früchte, und jede ſäuerliche Pflanzenkoſt. Auch ſollen Seeſchildkrötenſuppe, oder die durchgeſeihte Brühe von einem Abſud friſcher oder getrockneter Stockfiſchköpfe mit grünen Gemüſen gegen den Scorbut ſehr dienlich ſeyn. — Unter den kalten Getränken zeichnen ſich hier aus: reines Trinkwaſſer mit ſäuerlichem Weine, Citronen- oder Apfelſinenſaft gewürzt, ſäuerliche Molke u. dgl.; unter den warmen: Kaffee ohne Milch und Zucker u. ſ. w. Vorzüglich heilſam wirkt daneben fleiſsige Leibesbewegung, Genuſs der friſchen See- und Landluft u. ſ. w. — Obgleich der Scorbut an und für ſich ſelbſt anſteckend iſt, ſo ſind Menſchen lebhaften Temperaments von demſelben doch weniger bedroht, als Phlegmatiker und Melancholiker. Hat der Kranke ſich erſt gelegt, und ſucht ſich nicht ſelbſt zu ermuntern, ſo geneſ't er ſelten, ſondern wird gewöhnlich ein Opfer des Uebels; (vergl. G. Bacheracht phyſ.-diätetiſche Anleitung, die Geſundheit der Seeleute zu erhalten. Petersb. 1790. 8.).

IX.

Gesundheits- und andere Lebensregeln für Reisende in heisse oder in kalte Erdstriche u. s. w.

Der Mensch kann vermöge seiner ihm eigenthümlichen Verbreitsamkeit, oder Anlage, allmälig in jedes Clima einzuarten, überall leben, wohin ihm sein treuer Wächter und Begleiter, der Hund, nicht mehr zu folgen vermag. Er lebt in tiefen Abgründen und unter der Erde, aber auch auf hohen Gebirgen bis zur Schneegrenze hin, so tief und so hoch, dass der Druck der Luftsäule mit einer Verschiedenheit von der ganzen Hälfte ihres Gewichts auf ihn wirkt. Er lebt unter dem sengenden Strahl der im Zenith scheitelnden Sonne, und im durchdringenden Froste der Eiszone; nur die alleräusserstén Endpunkte unserer Erde, wo die ganze Naturkraft in den ewigen Banden der Polarkälte gefesselt liegt, sind für ihn unbewohnbar. Ausserdem kann er unter allen Graden der Hitze und Kälte ausdauern. So empfand Gme-

Ihn in Jenisseiskoy einen Kältegrad, welcher die stärkste Künstkälte aus Eis, Kochsalz und Salmiack u. dgl. übertraf. Einmal gefror dem berühmten Reisenden Pallas das Queckſilber so ganz, dafs er es hämmern konnte. Am Curchillflufs gefror Middleton der Weingeist sogar im geheizten Zimmer u. s. w., und welche Kälte ertrugen nicht Ross, Parry, Franklin, Sabine u. A. mit ihren Begleitern auf den neuesten Nordpolexpeditionen der Jahre 1818, 1819, 1820, 1821, 1822, 1823, 1824 u. s. w.!! — Umgekehrt hält der Mensch die Hitze in dem innern Afrika, wo sie aufs allerhöchste steigt, so wie die künstliche Glasofenhitze aus. Dies bestätigen Jos. Banks, C. Blagden u. a. neuere Reisende aus eigener Erfahrung. Unser Körper vermag dies deshalb, weil aus ihm viele Wärme durch Haut und Lungen sich wieder verflüchtiget. Auch läfst sich dieser Ableitungsprocefs der Wärme durch die Haut u. s. w. in lebendigem Gange erhalten, wenn man täglich eine verhältnifsmäfsige Menge Wassers mit einem Quart Wein, oder einem Zwanzigtheil Weingeist gemischt allmälig zu sich nimmt. — Will oder mufs man sich dagegen immer ge-

ringern Graden der Temperatur aussetzen, so darf man nicht im Zustande der Ruhe, wenigstens nicht lange bleiben, sondern muss durch Muskelthätigkeit beständig so viele Wärme in sich zu erzeugen suchen, dass der ungewöhnliche Verlust dadurch gedeckt werde. —

Um aber den Wechsel eines kalten Clima mit einem warmen, oder eines warmen mit einem kalten besser zu vertragen, muss man sich eine geraume Zeit vor seiner Abreise an jegliche Lufttemperatur gewöhnen, und stufenweise aus einer in die andere übergehen; denn je plötzlicher dies geschähe, desto schädlicher würde es seyn. Jedoch kann jene Gewöhnung durch keine besondern Vorkehrungen unterstützt werden, und solche Menschen, deren Haut wenig dunstet, und fast nie schwitzt, müssen ganz darauf verzichten, wohl eher hohen Wärmegraden ausweichen, weil ihnen Zerreissungen innerer grosser Blutgefässe u. dgl. drohen. Die Gefahr ist hier fast noch grösser, als bei hohen Kältegraden, denn beide Extreme begegnen sich in diesen Erscheinungen, wiewohl die Veranlassung ganz verschieden ist.

Indefs fo wie Alles feine Grenzen hat, fo mufs fie auch in diefer Hinficht jeder Wärmegrad haben. Unter dem 20ften, und viel über den 30ften Grad des Gefrierpunktes nach Reaumur follte man felten, wenigftens nur auf kurze Zeit gehen, wenn gleich Cap. Parry mit feinen Gefährten, während der Nordpolexpedition von 1821, 1822 und 1823, bei 25° Kälte Fufswanderungen auf dem Eife und landeinwärts unternahm. Aufgethürmte Schneemauern rings um feine Schiffe und auf dem Verdeck, hielten die äufsere Kälte ab. — Verfuche, gegen heftigen Sturmwind, gefchweige gegen ftrahlende Zugluft fich durch Gewohnheit zu waffnen, möchten kaum mit gutem Gewiffen anzurathen feyn, und müfsten im äufserften Nothfalle nur mit verdoppelter Umficht und Muskelaction vorgenommen werden! — —

Was die Zeit zur Abreife und zur voraus verdingten Einfchiffung in Europa nach einem andern Erdtheile anlangt, fo ift fie nicht diefelbe; nach Nordamerika z. B. fchifft man fich am liebften im Frühjahre ein, je zeitiger, defto beffer, weil die Winde dann insgemein öftlich, die Extreme der Hitze und Kälte nicht fo auffallend find, die Fahrt kür-

zer dauert, und die Epoche der Landung für die meiſten Reiſenden die günſtigſte iſt u. ſ. w. — Zu ihren Nordpolreiſen ſchifften ſich Parry und Conforten im zeitigſten Frühjahre ein u. ſ. w.

Man muſs bei voller Kraft und Geſundheit, gehörig abgehärtet und wohlgemuth ausreiſen, unterwegs aber reinlich, mäſsig und thätig genug leben. Die Eindrücke unſtäter Witterung macht uns ein beſtimmtes Verhältniſs unſerer Körperkräfte zu einander, und deren zweckmäſsige Uebung leicht erträglich. Nur bedürfen dieſe Kräfte zum thätigen Leben äuſserer Reize, die jene erregen, und — wo dergleichen, wie bei unbeſtändigem Wetter, mangeln, müſſen innere, durch eigene gute Ernährung u. dgl. erſchaffene, den Abgang der äuſsern erſetzen.

A.

Wie hat ſich der neue Ankömmling in den Tropenländern zu verhalten?

1) Er muſs Anfangs eine Zeitlang noch ſeine vorige Lebensweiſe im Allgemeinen beibehalten, und dann vorerſt in mäſsigen Gaben und nach und nach das Neue und

Freunde sich aneignen, damit ihm Clima- und Ortswechsel auch in dieser Hinsicht desto erträglicher werde, gleich dem Wechsel der dort einzigen zwei Jahreszeiten: der heissen und der Regenzeit.

2) An seinem neuen Aufenthaltsorte mag er sich eine frei und hoch gelegene Wohnung bauen oder wählen, wo möglich nach Norden zu. Im Freien setze er sich nie lange der verführerischen kühlen Abendluft, noch auch des Nachts dem Mondlichte und am Tage der Sonnenglut aus. Jenes wirkt, besonders auf der Goldküste in Guinea, in Arabien, Aegypten, Syrien u. a. Ländern, sehr nachtheilig auf die Augen, und Niemand wagt es dort, ohne Augenbedeckung im Mondscheine zu schlafen. Die Sonnenhitze tödtet dort Menschen nicht selten auf den Strafsen, und richtet oft schon unterwegs unter Karavanen grofse Verheerungen an. Am gefährlichsten wird der Sonnenstich, welcher mit heftigem Kopfschmerz und Schlaffucht beginnt; er endet schleunig mit Hirnwuth. Kommt dazu noch die Wirkung geistiger Getränke, so erfolgt der Tod um so schneller. Wer ja noch leben bleibt, trägt ein lebenslängliches Kopfweh davon, und

eine Verſtandesſchwäche, die manchmal an Verrücktheit greinzt. Auch ſchwellen häufig darauf die Augenlieder an, und entzünden ſich fürchterlich, wie bei der ſogenannten ägyptiſchen Augenentzündung. Manche erblinden am ſchwarzen Augenſtaare. Bei jungen Kindern offenbart ſich der Sonnenſtich durch mehrtägige Schläfrigkeit, oder durch anhaltendes Irrereden, zuweilen durch convulſiviſche Bewegungen und unausgeſetztes Erbrechen. — Reconvaleſcenten, die ſich zu ſtark ſonnen, können, ſtatt wieder aufzuleben, leicht vom Schlage getödtet werden. — Auch wenn dergleichen Folgen ſich nicht ſogleich einſtellen, ſo wird man doch zu Kopfweh, Schwindel und Schlagaufällen disponirt, oder man leidet wenigſtens an Halsbräune, Halsdrüſengeſchwülſten und langdauernder Trockenheit der Augen. — Deſto mehr erquickt kühle Gebirgsluft bei Morgenwanderungen, die friſche Nachtluft und der ſanfte balſamiſche Landwind unter den Tropen. Nie aber darf man ſich dabei ſtarken Windſtöſsen, noch auch Regengüſſen, und den plötzlichen Abwechſelungen von Hitze und Kälte bloſsſtellen, am wenigſten mit ſchwitzender Haut. — Die feuchte

Atmoſphäre hier und da, wie in den Pampas und Anden *), ſcheint nicht ſo ungeſund,

*) Vergl. *Rough Notes taken during ſome rapid journies acroſſ the Pampas and among the Andes. By captain F. B. Head.* Lond. 1826. 8. — Dieſer Kapitän Head iſt als Reiſender zu Pferde eine nicht minder ungewöhnliche Erſcheinung, als der neueſte Fuſsgänger Kap. Cochrane (der vor kurzem in Mexico ſtarb, ſ. oben S. 65. *). „Ich kann," ſagt er ſelbſt — „das köſtliche Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit gar nicht beſchreiben, das einem ſo wohl thut, wenn man ohne Kleider auf einem ungeſattelten Pferde friſch durch die Welt galoppirt!" — Er ritt, in Buenos-Ayres ans Land geſtiegen, quer durch das Feſtland Amerika's, trabte ſo vom atlantiſchen Oceane aus nach dem ſtillen Meere, und kehrte eben ſo von dieſem wieder nach dem atlantiſchen Meere zurück. Ein Pferd zu verlaſſen, um wieder ein anderes zu beſteigen, war der ſtete Refrain des ununterbrochenen Spatzierritts dieſes Sonderlings. Er machte raſch 6000 engl. Meilen, ohne daſs ihm ſo unerhörte Strapa-

als bei uns zu seyn. Reisende schlafen dort auf dem Boden, und die Bewohner von Buenos-Ayres leben in ihren feuchten Häusern ohne Schnupfen, oder catarrhalische und rheumatische Beschwerden, ja sie sehen stärker und blühender aus, als Andere, die

---

zen beschwerlich wurden, und erklärte, so lange zu reiten, „bis er fühlen werde, dass keine Anstrengung ihn zu tödten fähig sey." So wild dessen Galopp durch die Pampas aber auch war, so hinderte ihn dies doch nicht, im Fluge auf dem Rücken seines Gauls Bemerkungen zu sammeln, die, wenn gleich rauh, wie er sie selbst nennt, schon sich lesen lassen. Seine Skizzen sind zwar flüchtig hingeworfen, aber überraschend neu; er sah Alles mit einem sehr geübten Auge, und fast immer fesselten Gegenstände seinen Blick, welche Aufmerksamkeit verdienten, und die Orte und Scenen, die er schildert, treffend charakterisiren. So findet man in seinen Skizzen Gemählde von Sitten, Landschaften, Kleidertrachten u. dgl., und allgemeine Ansichten von dem Menschen und der Natur mit einem regen, heitern Geiste dargestellt, wie die ganze Welt es liebt. — —

in trocknen Gegenden wohnen. Die einzige Unregelmäfsigkeit in diesem Clima ist der Pamparo oder Südwestwind, den die kalte Luft in den Anden hervorbringt, und welcher über diese weiten Ebenen mit einer Schnelle und Gewalt dahin rauscht, der sich kaum widerstehen läfst. Allein dieser rasche Umlauf der Atmosphäre wirkt wieder sehr heilsam, und das Wetter ist nach einem solchen Sturme besonders angenehm und behaglich. —

3) In die tropische Landestracht gekleidet arbeite man bei drückender Sonnenhitze blos Morgens und Abends, doch nie bis zur vollen Ermüdung, in der übrigen Tageszeit ruhe man im Schatten aus. — Um seine Augen gegen die blendenden Sonnenstrahlen zu bewahren, kann man sie, wie der Araber die seinigen, mit einem schwarzen Kreise ringsum bemahlen. — Beständige Reinlichkeit der Haut, so wie der Wäsche und Kleidung ist eines der ersten Schutz- und Heilmittel auch gegen climatische Krankheiten. — Am meisten leidet die Gesundheit der Ausländer in heifsen Himmelsstrichen, wenn die Schiffe an den Küsten, in den Flüssen, oder in den Häfen Indiens vor Anker

liegen. Dies ist die Zeit, wo die Mannschaft allgemein zu den schwersten Arbeiten gebraucht wird, und weil diese möglichst schnell zu fördern sind, so müssen die Leute nicht allein in der unerträglichsten Tageshitze, sondern auch in der strengsten Nachtkälte sich abmühen. —

4) Zur Nahrung in manchen heissen Ländern dient vorzugsweise gekochter Reis, oder Maiskuchen *(Tortillas)*, oder auch Maniokbrod, gleichwie Erdnüsse, Cichorien, Yams, Palmnüsse, Salat, bittere Orangen u. a. Erfrischungen; in andern isset man europäische Früchte statt der Cocos, Citronen, Ananas, süssen Pomeranzen und Bananen, welche bald Ekel und Ruhr erregen, wenn sie häufig genossen werden. Ueberhaupt halte man sich mehr an leicht gewürzte Gemüse, als an viele Fleischkost, die, in hermetisch verschlossenen, zinnernen Kisten aufbewahrt, sich lange frisch erhalten läst; man hüte sich vor dem Missbrauche starker, geistiger Getränke, namentlich des Kaschas, eines für Europäer höchst ungesunden Negergetränks, des Guarapo, eines aus Zucker und Maismehl bereiteten, gegohrenen Getränks der Indianer, kurz vor Allem, was das Blut zu

sehr erhitzt. Der kleinsten Unverdaulichkeit helfe man alsobald durch ein gelindes Brechmittel ab, erhalte den Darmkanal mäfsig frei und offen, aber, wenn es die Umstände nicht dringend fordern, ohne eigentliche Laxirmittel. — Das Betelkauen *) in den

*) *Betel* (Sirih-Penang der Malayen), eine in Ostindien zum Kauen übliche, teigige Composition, gewöhnlich bestehend 1) aus den scharf brennenden Blättern einer Art von Pfeffer (*Piper betel L.*), oder auch wohl der jungen Frucht dieser Pflanze, 2) aus einer sehr starken Portion von Tabaksblättern, 3) aus einem von verschiedenen Madreporenarten erhaltenen Aetzkalke (*Chunam*), etwa den vierten Theil des Ganzen an Gewicht, und 4) aus mehr, als der Hälfte des ganzen Gewichts Penang- oder Arekanufs (*Areca catechu*). — Auf den Admiralitätsinseln des grofsen Aequinoctialoceans kaut man den *Piper Siriboa L.* — Statt des *Betels* bedient man sich, nach Alex. von Humboldt und Bonpland, in Peru, Quito, Papayan u. a. Orten des Aetzkalks mit den gleich dem *Piper betel* wirkenden Blättern des *Erythroxylon*

heifsen Zonen beider Indien, auf den Molucken u. i. a. Ländern dient mehr zu einem Vorbauungsmittel gegen die dort heimifche, höchft gefährliche Ruhr, und es bringt im Innern des Körpers diefelbe gute Wirkung hervor, wie die kühlen Bäder und Oeleinreibungen äufserlich; ja die dort wohnenden Europäer müffen nothgedrungen, um fich gegen Clima und Lufttemperatur zu fichern, fo manche dem Betel ähnlich wirkende, aber für ihre Conftitution immer bedenklichere, und viel unwirkfamere Mittel wählen, wie das Tabak-, Roko- oder Inkarauchen, die angezündeten Carms, die feurigften Gewürze und Weine, den ftärkften Punfch oder Kaffee, Wermuth- u. a. bittere Eflenzen, oder wohl gar geiftige Chinatincturen in fehr grofsen Gaben, ftatt dafs fie durch zweck- und zeit-

peruanum. In allen Gegenden des Aequators trifft man diefen durch einen reinen Naturinftinct gebotenen Gebrauch an; doch ift er dort nach Verhältnifs des Wärmegrades der Climate modificirt. So ift z. B. das Betelkauen zu Konftantinopel vielmehr ein Gegenftand des Luxus bei den Grofsen, als ein Lieblingsgenufs der Nation überhaupt.

zeitgemäſses Betelkauen *), durch Bäder und Oelſalbungen der Eingebornen ihre Geſundheit unerſchüttert erhalten würden.

5) Bei dem peinlichſten Durſt unter einem brennend heiſsen Himmel, wie: in den arabiſchen Seehäfen u. ſ. w., tauche man ſich, nach Art der dortigen Einwohner, ins Meer, und bringe einen Theil des Tages darin zu, um nicht zu verſchmachten. — Was ſollen aber die Wanderer durch glühende Sandwüſten thun, wenn ſie Waſſermangel leiden, und wenn vollends noch ihr Durſt durch Trug der Luftſpiegelungen erweckt, gereizt oder geſteigert wird? — Nur Thau, oder Regen vom Himmel, oder eine entdeckte Waſſerquelle kann ſie vom ſchmählichſten Tode noch erlöſen, — an der ſie aber nur nach und nach und, erſt abgekühlt, ihren Durſt löſchen mögen, um nicht von den heftigſten Magenkrämpfen u. ſ. w. ergriffen zu werden.

*) Es färbt den Speichel hellroth, parfümirt den Athem; zieht bei daran noch nicht Gewöhnten Zunge und Schlund zuſammen, zerſtört eine Zeitlang den Geſchmack, und verurſacht Schwindel.

6) In den arabiſchen Seehäfen u. a. a. O. muſs der europäiſche Einwanderer des Nachts im Freien ſchlafen, auf den Hausdächern oder Terraſſen, nur mit einem einfachen Tuche überdeckt, das bald vom Thau durchnäſst wird, welcher den Körper ohne Gefahr und Nachtheil erfriſcht, was in unſerm Clima keineswegs möglich wäre. Oder er lagere ſich in ſchattigen Gemächern auf Haar-, Maisſtroh-, Moosmatratzen, oder Hangematten, die im Freien an Baumäſten befeſtiget werden.

7) In manchen Tropenländern hat man durch gewiſſe Inſekten, den Fluch des dortigen Clima, ſo manche harte Prüfung zu beſtehen. Hält man ſeine Wohnung nicht immer, beſonders Morgens, Abends und Nachts verſchloſſen, ſo wird man von kleinen und groſsen Schnaken *(Mosquitos)* in Menge mit ihren Stichen ſelbſt durch dichte Kleider hindurch gequält, und kann ſich nur durch Gage, oder ſeidene Stoffe, durch Tabakrauchen, durch Schmauch- oder Qualmfeuer dagegen ſchützen. Sonſt füllen ſich endlich Augen, Mund und Naſe mit ihnen, man iſſet, trinkt, athmet ſie. Andere Inſekten rudern im Thee, oder ſchwimmen im

Bier, Raupen bekriechen und beschmeifsen alle Victualien! Die häufig im Sande verfteckten Erdflöhe *(Chigoes)* niften fich unter die Finger- und Zehennägel ein, und verurfachen, indem fie eine mit Eierchen gefüllte Blafe erzeugen, die fchmerzlichften Empfindungen, zu denen fich bei Vernachläffigung der Wunden fympathifche Anfchwellung der Weichendrüfen, ja manchmal der Brand gefellt. Daher mufs die gebildete Blafe, fobald fie fchmerzt, mit Vorficht herausgenommen, und dann die Wunde mit Schnupftabak eingerieben werden. — Ein fehr läftiges Infekt ift auch der Carabato, der feinen Kopf mit den Vorderfüfsen in die Oberhaut fteckt, fo dafs diefe oft noch einen Monat nachher in einem gereizten Zuftande und fehr fchmerzhaft angefchwollen ift. Diefes wanzenähnliche Infekt ift fo hart, dafs es fich nicht zerdrücken läfst. Es faugt fort, bis es entweder ftirbt, oder zu der Dicke einer Erbfe angefchwollen, herabfällt. Noch hat der Bewohner oft andere Hausfeinde zu bekämpfen; die weifsbauchige Ameife *(Termes fatal.)*, eine grofse Menge von Blatten *(Blatta orientalis)*, und andere Infekten machen durch ihre Verheerungswuth immer neue Einrich-

tungen nothwendig. Die erſten benagen auf ihren Zügen faſt Alles, Metalle ausgenommen, und in wenigen Tagen ſind die Balken des Hauſes mürbe, Wäſche, Bücher und Hausgeräthe zerſtört. Die Blatten greifen vorzüglich Victualien an, und pflegen ſogar Nachts an den Fingerſpitzen der Menſchen zu ſaugen. Durch ſie findet der reiſende Naturforſcher ſeine Sammlungen, die er wohl verſchloſſen und an der Wand aufgehängt ſicher glaubt, in einer einzigen Nacht vernichtet. Am beſten werden ſie noch durch Einwickelung der Pakete in mit Terpentinöl beſtrichener Leinwand, und Verwahrung derſelben in blechenen Kiſten geborgen, welche man vor der Abſendung verlöthen läſst. — Auch auſser dem Hauſe iſt man hier

8) von vielen Feinden umringt; nicht zu gedenken der reiſsenden Onzen, der ſich manchmal ſogar in das Bett ſchleichenden giftigen Schlangen, Eidechſen, Skorpionen, Tauſendfüſse und Spinnen, welche zum Glück nicht überall ſo häufig ſind, und nur gereizt den Menſchen verwunden. So ſind auch manche Acarus-Arten, als eine der furchtbarſten Plagen anzuſehen. Dieſe nur mohnſaamen- bis linſengroſsen Thierchen

leben gesellig und zu Hunderten an einander gedrängt, auf dem Grase und auf dürren Blättern. Sobald der Wanderer an solches Laub anstreicht, verbreiten sich jene schnell durch die Kleider auf die Haut, an deren zartern Theilen sie sich besonders eintressen, und ein peinliches Jucken, das durch unvermeidliches Reiben noch vermehrt wird, und endlich Entzündungsbeulen verursachen. Man muss sie sogleich Anfangs von der Haut ablesen, oder, wenn sie nicht schon zu tief sich eingegraben haben, durch Reiben mit Branntwein, Tabaksblätterabsud, oder über Feuer, oder durch Tabaksräucherungen u. dgl. tödten. — Somit lassen sich alle diese Beschwerden, welche ohnedies nur der mehr im Freien lebende Reisende zu erdulden hat, durch Landeskenntniss und Anwendung der erprobten Gegenmittel, wo nicht ganz beseitigen, doch vermindern. — Indess mag

9) manches uncultivirte Tropenland freilich noch das Grab von tausend Einwanderern werden, zumal aus dem nördlichen Europa. Findet der gemeine Colonist hier keinen Landsmann zum Führer, der, vertraut mit der Lebensart, und mit der Bearbeitung des Bodens, in den ersten Jahren väterlich

mit Rath und That für ihn sorgt, so erliegt er beinahe dem Hungertode, und wird bei den zunächst entstehenden Gefühlen der Reue und des Heimwehs ein Opfer seiner Unternehmung. Wer jedoch die ersten Feuerproben glücklich überstanden, seinen Heerd gesichert, und sich an das Clima gewöhnt hat, der wird so manches Tropenland, namentlich Brasilien u. s. w., gern als sein zweites Vaterland anerkennen; ja hat er erst Europa noch einmal besucht, so wird er sich mit erhöhter Neigung in dies Ausland zurücksehnen. Allein, um zur Verschönerung seines Hierseyns selbst beizutragen, muss er

10) seine Affecte zügeln, jede Leidenschaft mässigen, und besonders alle Ausschweifungen in der Liebe, im Spiele und Trunke vermeiden. So wird er, wenn auch nicht allen Unannehmlichkeiten, doch gewiss den meisten hier einheimischen Krankheiten entgehen, jenen Erzeugnissen der Sümpfe, der brennenden und anhaltenden Tageshitze, der kühlen Nächte, und der starken Regengüsse u. dgl., als da sind: Sumpf- und andere bösartige Faulfieber, gelbes Fieber, eigene sehr heftige Leberaffectionen, Durchfälle, Ruhren u. s. w., welche

in den Breiten nahe beim Aequator so gemein und fast heimisch sind. Seltener werden von diesen Uebeln starke, muntere und mäfsig lebende Menschen ergriffen, eben so selten Jene, die dort geboren, oder doch eingelebt sind, am wenigsten die Urbewohner des Landes selbst; (vergl. Nicol. Fontana Bemerkungen über die Krankheiten, womit Europäer in warmen Himmelsstrichen u. s. w. befallen werden, auf einer Reise nach Ostindien gemacht; a. d. Ital. Stendal 1790. 4. — Jac. Lind's Vers. üb. die Krankh. der Europäer in warmen Ländern u. s. w., a. d. Engl. u. Franz. Riga 1792. 8. — J. Hunter's Bemerk. üb. d. Krankh. in Jamaika, und die besten Mittel, d. Gesundh. der Europäer in dem dasigen Clima zu erhalten. Lpz. 1792. gr. 8. — *A Paper on the prevention and treatment of the disorders of seamen and soldiers in Bengal etc. By J. Pet. Wade.* Lond. 1793. 8. — *Observations on the diseases Which prevail in long voyages to hot countries etc. By John Clark. third edit. corrected.* Lond. 1809. 8.; die erste Ausg. deutsch Kopenh. 1789. — *The influence of tropical climates on Europ. constitut etc.*

By S. Johnson. Lond. 1821. 8. — *Letters of advice to faylors and all Perſons viſiting foreign countries; By Boyles.* Lond. 1823. 8. — *Voyage to India etc. By Jam. Wallare.* Lond. 1824. 8. —

11) In Batavia beobachtete ein deutſcher Arzt während ſeines funfzigjährigen Aufenthalts daſelbſt folgende ihm ſehr zuträgliche Lebensordnung: Alle Morgen ſtand er nach 5 Uhr auf, trank einige Gläſer Selterſer Waſſer, und rauchte eine bis zwei Pfeifen echten Havahnatabak. Dann ward mit Thee oder Kaffee, auch wohl mit dünner Chokolade gefrühſtückt, hierauf nach Befinden, 2, 3 — 4 Stunden gearbeitet. Um 11 Uhr, oder auch etwas früher, genoſs er 2 - 3 Spitzgläschen alten Malaga oder Madeira mit etwas Brod und einigen Schnitten Schinken, Cervelatwurſt u. dgl. Um 1 Uhr aſs er Mittags, höchſtens von 2 — 3 ausgewählten Schüſſeln, aber immer nur leichte Speiſen und nie zu fett, dabei trank er eine halbe Flaſche alten Rhein- oder Bordeauxwein mit oder ohne Waſſer. Gegen 2 Uhr hielt er ſein gewöhnliches Mittagsſchläfchen 1, $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden lang. Um 4 Uhr trank er Thee, oder ein gutes Braunbier. Dann

ging er an seine Nachmittagsgeschäfte, und machte nachher sich eine kleine, nie zu anhaltende Bewegung, am liebsten im Wagen. Des Abends trank er in Gesellschaft einige Gläser Wein, aber immer mit Selterser Wasser verdünnt, und ass dazu ein leichtes, feines, nicht zu fettes Gebäck. — Beim Spiel verhielt er sich ruhig und gleichmüthig. Um 8, höchstens 9 Uhr verzehrte er noch ein leichtes Abendbrod mit ein paar Gläsern Wein, und legte sich um 10 Uhr regelmäsig zu Bette. Alle Nachtschwärmereien floh er, als höchst lebensgefährlich; (vergl. Niebuhr's, Anson's, Sparrmann's, Cook's, Forster's, Mungo-Park's, Alex. v. Humboldt's und Bonpland's, Burckhard's, Spix und Martius, Byron's, Clapperton's und Denham's u. A. Reisen).

Die Wahl der europäischen Soldaten für den Dienst in Indien erheischt noch besonders die gröste Vorsicht. Für diese Art des Dienstes ist durchaus freiwillige Werbung nothwendig. Um aber zumal nördliche Europäer an die heisse Zone allmälig zu gewöhnen, sollten diese

1) vor ihrem Eintritt in dieselbe erst in ein nur mäfsig warmes Clima des südlichen Europa gebracht werden. Dieses bietet, einige Landesstriche ausgenommen, wie: das Mantuanische, die Gegend von Rom, Nieder-Piemont, die Seeküsten der Provence, Languedoc, Andalusien, Guyenne, Poitou u. a. O., wo Wechselfieber, Wassersuchten, Ruhren, der Scorbut u. dgl. am heftigsten wüthen, wenn die Sümpfe frei sind, und die Hitze grofs ist, — den günstigsten Zwischenaufenthalt auch für den Krieger aus Norden dar. Hier athmet er eine mildere, reinere Luft, hier findet er Segen die Fülle, Wohlstand und Reichthum in den schön gebauten Städten u. s. w. Aber eine strenge Disciplin wache darüber, dafs dieser Ueberfluss von ihm nicht gemifsbraucht werde. Er geniefse hier ein frisches, nicht zu fettes Fleisch, gut gebackenes Brod, den hier und da köstlichen Landwein in mäfsigen Gaben, aber wenige oder gar keine Säuren. Durch Mifsbrauch hitziger Getränke und liederliche Lebensart kann die Gesundheit selbst des kräftigsten Körpers zerstört werden; (vergl. P. Clark üb. Südeuropa in climat. Hinsicht u. s. w., frei n. d. E. m. Zus. u. Beil. von

C. A. Fischer, nebst Bemerk. üb. Clim. u. clim. Einfl. aus d. Gesichtspunkte der Gesundheitserhalt. u. d. Heilkunde, von Harless in Bonn. Hamm 1826. 8.).

2) Beobachte der Soldat in Allem die höchste Reinlichkeit, und wechsele öfter seine Kleider, gleichwie die Garnison. Nicht leicht darf er sich dem Nebel und Feuchtigkeiten der Nächte aussetzen, am wenigsten an Sumpfstellen schlafen, noch überhaupt lange campiren; vielmehr muss er in die höchsten, trockensten Gegenden gelegt werden. Sein Nachtdienst ist möglichst zu beschränken. Bei ungestümen Wetter sollten die Wachen in kürzern Fristen abgelöst werden, und, an Seen oder Morästen ausgestellt, selbst im Sommer von Sonnenuntergang an nie ohne Mantel auf den Posten stehen. Da, wo sie länger auf nassem, sumpfigem Boden auf- und abgehen müssen, sind um das Wachthaus Abzugsgräben zu machen, und die dem Manne angewiesenen Strecken mit Kies oder Brettern zu belegen. Müssen die Wachen bei grosser Hitze in der Mittagsstunde eine freie, sonnige Gegend beziehen, ist der Boden noch dazu sandig, wird das Licht von weissen Mauern oder Kalkwänden

zurückgeworfen, ſo ſollte die Ablöſung alle halbe Stunden geſchehen, und der Wache ſtehende Mann ſeinen Rock lüften, und die Halsbinde loſer machen dürfen. Iſt der Wachpoſten über eine Stunde von der Garniſon, oder von dem Aufenthalte der Truppe entfernt, und zieht die Wache im Sommer um Mittag auf, ſo ſollten für die erſte Nummer immer die rüſtigſten, ſchon länger dienenden Leute beſtimmt werden. Alle nicht dienſtthuende Mannſchaft ſey vor Sonnenuntergang in ihren Quartieren. — Die Uebungen und Manövres, vor denen jeder Mann erſt frühſtücken muſs, ſollten auf dem trockenſten Boden geſchehen, und vor Eintritt der ſtärkſten Tageshitze beendiget ſeyn.

3) Sobald die für ein heiſses Clima auf dieſe Art ſchon mehr vorbereiteten europäiſchen Truppen an dem Orte ihrer aufsereuropäiſchen Beſtimmung eintreffen, lege man ſie erſt in die geſundeſten Gegenden der Colonie, welches gemeiniglich im Innern des Landes die höchſten und trockenſten ſind, und dann, wenn ſie hier einige Zeit cantonirt haben, an die Küſten.

4) Die Neuangekommenen müſſen zuerſt vor den Einwirkungen der brennenden Hitze

geſchützt werden, ohne ſie doch in ihren Quartieren ganz unthätig zu laſſen, weil dadurch leicht das ſo ſchreckliche Heimweh entſteht. Am zweckmäſsigſten ziehen die Wachen beim Untergang der Sonne auf, und die Poſten werden halbſtündlich abgelöſt.

5) Bei Waffenübungen ſollte der Soldat nur ſeine Waffen, kein weiteres Gepäck tragen, nie über $1\frac{1}{2}$ Stunden manöveriren, und dazwiſchen noch zwei Ruhepunkte haben. Bei feſtlichen Gelegenheiten darf er nicht etwa mehrere Stunden unterm Gewehre paradiren, ſonſt fällt er erſchöpft in den Gliedern um, und muſs ſogleich ins Hospital gebracht werden.

6) Auch in der gröſsten Hitze muſs er durchaus ſeine tuchene Kleidung behalten. Gegen übermäſsigen Thau ſind im Felde die Zelte unentbehrlich. Vor ſtarkem Regen verwahren ſich die Engländer auf den Antillen durch Regenſchirme. — Selbſt unter der Linie kann man mitunter tuchene Ueberröcke, Mäntel und leichte Pelze wohl vertragen, denn unter dem 22.° S. Breite tritt zu Zeiten eine nur zu empfindliche Aprilkälte ein. —

7) Die Verpflegung der Truppen in den Colonieen mufs dieſelbe, wie in Europa ſeyn. Nur ſehr mäfsig dürfen ſie die Südfrüchte genieſsen, dagegen können ſie ſich an das Betelkauen gewöhnen. Schlechtes Trinkwaſſer wird durch einen geringen Zuſatz von Zucker, Rum oder Taffia verbeſſert. Eſſigwaſſer u. a. ſäuerliche Getränke ſchwächen die Verdauungskräfte, und erregen leicht zu ſtarke Schweifse. — Türkiſche Armeen begleiten eigene Waſſerträger *(Sackars)*, um ſie in heifsen Erdſtrichen mit Trinkwaſſer zu verſorgen. Alle reiten auf Pferden mit Schellen, damit ſie ſogleich von den Truppen erkannt werden. Jedes Pferd trägt zwei lederne Schläuche, welche etwa 40 Gallonen Waſſer enthalten. — Für Karavanen tragen bekanntlich Kameele und Maulthiere bedeutende Waſſervorräthe nach. —

8) Das Baden der Mannſchaften im Fluſſe oder Meere iſt unter heifsen Himmelsſtrichen ſehr heilſam, darf aber auch hier nie ohne Aufſicht der Militärärzte und Officiers geſchehen; die Vorſichtsmafsregeln dabei ſ. oben.

B.

Wie ſollen ſich Reiſende in kalten Erdſtrichen verhalten?

Je wohlthätiger eine mäſsige Kälte beſonders für geſunde, ſtarke, gut genährte und frei ſich bewegende Menſchen iſt, um ſo verderblicher kann eine heftige wirken, beſonders auf Jene, die ſchlecht genährt, gekleidet, durch Kraftanſtrengung und Entbehrungen aller Art ermattet daher ſchleichen. Indeſs lehrt die Erfahrung überhaupt, daſs es nicht die abſolute Kälte, ſondern der bei derſelben eintretende Wind es iſt, der ſie unerträglich macht. Auch wirkt die Kälte nicht blos auf die körperlichen, ſondern auch auf die geiſtigen Kräfte, indem ſie eine Art von Betrunkenheit oder Verrücktheit hervorbringt. Einzelne Reiſende ſind verloren, ganze Karavanen und Armeecorps gehen zu Grunde, ſobald ſie ſich ohne die nöthige Vorſicht und Schutzwehr einem ungewöhnlich und ungewohnt kalten Clima ausſetzen. So fand ja im furchtbaren ruſſiſchen Winterfeldzuge 1812 bis 1813 die franzöſiſche Armee gröſstentheils ihren Untergang! So erlagen nicht wenige europäiſche

Reiſende dem arktiſchen Clima der Nordpolarländer *), obſchon ſpäter Kapitän Parry **) zu rechter Zeit die gehörigen Mit-

*) Vergl. J. Roſs, W. E. Parry's, J. Franklin's, G. F. Lyon's, Höppner's und Al. Fiſher's Reiſen nach dem Nordpol u. ſ. w.; die Roſſiſche in der deutſchen Ausgabe von P. A. Nemnich. Lpz. 1820. 4. mit Kart. u. Kpfrn.; die Parry'ſche zweite in Brans ethnogr. Magaz. XXVI. 1.

**) Das k. Poſtſchiff Hekla, mit welchem Parry nebſt Franklin ſeine vierte Expedition nach dem Nordpole unternimmt, (die Beſchreibung der dritten erſchien im engl. Original zu London 1826. 4.), iſt muſterhaft eingerichtet und mit allem Nöthigen reich ausgeſtattet. Es führt auf 19 Monate Proviant; auſser Fleiſch und Vegetabilien in zinnernen Büchſen, auch Zwiebackspulver, und eine verdichtete Fleiſcheſſenz in deutſcher Wurſtform (*Pemmican*), beim Feuer von Eichen- und Ulmenholz bereitet, ſo, daſs 6 Pfd des beſten Rindfleiſches auf 1 Pfd reducirt ſind. Um die Mannſchaft vor Kälte und Feuchtigkeit zu ſchützen, iſt das Schiff ganz mit 3 Zoll dicken Lagen Korkrinde ausgefüttert

tel dagegen anwenden liefs, und Alles aufbot, um seine Winter im Eise ganz ange-

tert, und wird durchaus mit erwärmter Luft geheizt. Für Licht, frische Luft, Zierlichkeit und Gesundheit ist an allen Stellen zwischen den Decken gesorgt. (Ob wohl auch die neuere Erfindung benutzt seyn mag, das untere Deck in vier wasserdicht geschiedene Abtheilungen zu trennen, wodurch das Auspumpen des Wassers im leck gewordenen Schiffe leichter wird, und dasselbe, sogar beschädiget, länger See halten kann.) — Parry's grofse Kajüte enthält eine auserlesene Bücherfammlung, einen grofsen Vorrath von Kleidungsstücken, Pelzen u. a. Anzügen, die für das eisige Clima sich eignen; Beinkleider und Pantalons sind mit Riemen und Schnallen statt Knöpfen versehen. Canadische Schneeschuhe, von vier Fufs Länge, Augenschirme von Gazedraht, wie Brillen gebildet, aber convex, und einige 2 Zol breit, um die Schläfe und Kinnbacken zu bedecken, Nase und Mund aber frei zu lassen, weil der zurückgehaltene Athem bald zu einer Eismasse erstarren würde u. s. w.

nehm, ſogar unter Schauſpielen, Bällen und Maskeraden hinzubringen! So würden noch mehre in den Schweizer Gebirgen ſich verirrende Wanderer im Schnee oder durch Kälte verunglücken, wenn nicht der hülfreiche Arm der Maroniers des St. Bernhards- und Simplon-Hospiz ihnen den Weg in ihre menſchenfreundlichen Aſyle bahnte! Wie viele Gefahren drohen nicht dem im Winter und Frühjahr über dieſen oder jenen Alpenpaſs Reiſenden! und zwar:

1) von Schneefällen, welche in den Hochgebirgen mit Ende Octobers und Anfang Novembers beginnen, und in der Thalfläche des Rheinwalds 4 — 8 Fuſs, auf dem Bernhardinopaſs 8, 16 — 19 Fuſs, und an vielen Stellen, wohin der Wind den Schnee trägt, ſehr oft 30 Fuſs über der Landſtraſse erreichen. Dieſe ungeheuern Schneemaſſen widerſtehen daher den Frühlingslüften auch ſehr lange, ſo daſs der Paſs gegen Ende Mai's, ſelbſt erſt im Juni, ganz frei wird. Ja ſogar mit eingetretenem Sommer fällt nach heftigen Gewittern bisweilen noch 3 — 4 Fuſs tiefer Schnee, der mehre Tage liegen bleibt und Lawinenſtürze verurſacht; wie der

Fall war in den Sommermonaten von 1816, und am 17ten und 27. Juli 1823 in mehren Theilen des Alpengebirges. Eine

2te Gefahr iſt: das Verwehen, d. h. wenn der Wind Schneemaſſen in die Bahn trägt, durch welche das Fortkommen ſehr erſchwert, oder ganz unmöglich wird. So lange der Kältegrad bedeutend iſt, löſt ſich der trockne, feine Schnee ſtets leicht von der feſten Bahn ab, und die Schwierigkeit iſt dann nicht ſo groſs; allein, wenn nach vorhergegangener gelinder Witterung der weiche Schnee, in der Bahn zuſammengedrückt, einen tiefen Graben bildet, welcher ſelbſt bei leichtem Wind ganz ausgefüllt wird, dann läſst ſich kaum mehr fortkommen. An der Nordſeite entſteht dieſes Hinderniſs durch den Südwind und an der Südſeite des Paſſes durch den Nordwind, ſo daſs man im Ganzen annehmen kann, der Bernhardino ſey am nämlichen Tage immer nur auf einer Seite entſchieden ſchlecht. Bildet die Straſse nach einigen Tagen Kälte ſtatt des Grabens einen Damm, ſo wird das Verwehen weniger bedenklich.

3) Das Einſinken oder Durchbrechen der Bahn kann bei anhaltendem lauem Südwinde den ganzen Winter eintreten, und findet alle Frühjahre regelmäſsig ſtatt. Die Weichheit des Schnees ſetzt dem Reiſenden zu Pferde, zu Schlitten und ſelbſt zu Fuſs oft unüberwindliche Hinderniſſe entgegen, und da bei ſo gelinder Witterung, beſonders nach ſtarkem Schneefall, ſehr leicht Schneeſchlipfe entſtehen, Lawinen ſtürzen, oder Windſchilder losreiſsen, ſo wird die Gefahr deſto gröſser. Wer im Hinterrhein oder Bernhardino nicht warten kann, ſondern forteilen muſs, kann dann jenen Gefahren nur durch Nachtreiſen entgehen.

4) Wer bei ſtiller Luft abgereiſt iſt, und auf dem Wege von einem Schneeſturm (*Tourmente* in Savoyen), überfallen wird, iſt in der miſslichſten Lage und in höchſter Gefahr. Nord- und Südſturm ſind gleich fürchterlich, doch tobt jener am meiſten an der mittägigen Seite des Paſſes und dieſer an deſſen Nordſeite. Selten werden zwar von dieſen Stürmen Menſchen und Thiere umgeworfen; allein es wird öfters unmöglich, wenn auch vier und ſechs Pferde vor dem

Wagen oder Schlitten gespannt sind, dem Orcan entgegen vorwärts zu kommen, während die Bahn gleich verweht ist, Rosse und Kutscher in dem Schneegestöber nicht sehen und sich umsonst bis zum Hinfallen abmüden. — Bei Nordsturm ist die Bahn fest, und die Fahrt geht an allen unverwehten Stellen schnell; der Südsturm dagegen macht in der Regel heftigere Stöfse, erweicht die Bahn, bringt mehr Schneegestöber, verwandelt den schon liegenden Schnee mehr in Schneestaub, und wird hierdurch entschieden gefährlicher, als der Nordwind. Der Ostwind ist wegen seiner schneidenden Kälte lästig, der Westwind aber der erträglichste. Das Schneegestöber und die Schneewirbel bei Nord- und Südstürmen auf diesen Höhen verdunkeln die Luft, stechen die entblöfsten Theile des Wanderers wie feine Nadelspitzen, und erregen Schmerz, Röthe und Geschwulst, benehmen ihm den Athem, blenden sein Auge, umbrausen ihn mit schrecklichem Geheul, und wenn er momentan die Augen öffnen kann, so erblickt er keine Wegspur mehr, sondern steht einsam und verlassen da in einer grausenhaften Schneewüste, und hört das

wildeſte Getümmel der Windsbräute zwiſchen den ſtarren Felſenhörnern rings umher. Dies ſind dann die lebensgefährlichſten Augenblicke des armen Gebirgsreiſenden! —

5) Erſtarren vor Kälte, Hinſinken aus Erſchöpfung oder Schläfrigkeit werden zwar von den Eingebornen durch Gewohnheit und zweckmäſsige Vorſicht vermieden, aber für fremde Reiſende kann die Kälte bei Nord- und beſonders bei Nordoſtwind deſto gefährlicher werden, ſobald Mangel an Kraft die Bewegung zu Fuſs ihnen unmöglich macht, oder wenn die ungewohnte feine Bergluft, der heftige Wind, oder zu viel genommene Nahrung ſie nach einiger Anſtrengung im Schnee des Athems beraubt, und nicht weiter vorwärts ſchreiten läſst, während ohne Bewegung der Kälte niemals zu widerſtehen iſt. — Vorboten und Anzeigen des Erfriereus, deſſen dem Südländer weit leichter, als dem Nordländer drohende Gefahr ſich nicht nach Thermometergraden beſtimmen läſst, ſondern vielmehr von der andauernden Einwirkung der Kälte, beſonders des kalten, eiſigen Windes, von Gewohnheit, Leibesconſtitution, Alter, Na-

tion, und andern zufälligen Umständen abhängt, sind folgende: zuerst convulsivische Spannungen und Bewegungen durch den heftigen Kältereiz, dann allgemeiner Schauer, Zittern des Unterkiefers, Brustbeklemmung, und brennendes, zusammenschnürendes Gefühl in der Brust und an allen der Kälte blofsgestellten Theilen. Die ganze äufsere Haut wird roth und schmerzhaft; besonders in den Fingerspitzen regt sich ein peinlich prickelndes Gefühl, wie von Ameisenkriechen, die Glieder werden fast starrkrampf-ähnlich steif. Kommt jetzt nicht bald Hülfe, so fängt die Haut an bleich und fühllos zu werden; es entstehen Angst, Mattigkeit, Eingenommenheit des Kopfs, unbezwingliche, immer mehr zunehmende Schläfrigkeit, als sichere Zeichen der nahen Erstarrungsgefahr, welcher Bewufstlosigkeit und wirklicher Frosterstarrungstod auf dem Fufse folgen, wobei die Haut immer mehr erbleicht, und wachsähnlich wird, sich eiskalt und marmorhart anfühlen läfst. — Um sich gegen das Erfrieren zu schützen, setze man sich entweder keiner zu strengen Kälte am wenigsten allein aus, oder sorge, wenn dies unvermeid-

lich ist, für eine gleichmäfsig warme Kleidung, und besonders für gute Fufsbedeckung. Man trage keinen schweren Mantel, hingegen einen Pelz von Schaaffell u. dgl. und doppelte Hemden, keine Stiefel, sondern locker anschliefsende Kamaschen, eine seidene Kappe unter dem Hut. Man geniefse vor der Abreise nicht Kaffee, sondern eine geröstete Mehlsuppe mit Wein, aber in keinem Falle Branntwein; man nehme ein Stück Brod und ein Fläschchen guten Wein in der Tasche mit. Im Schnee bergauf gehe man Anfangs sehr langsam, und immer in gleichem Takt mit dem Schritte hole man Athem. — Um die Wirkung der eiskalten Luft auf die äufsern Gliedmafsen zu mäfsigen, dienen Fett- oder Fettöleinreibungen in die Haut. Hände und Füfse umwickele man mit gefetteten Lappen, feinem Leder, oder Löschpapier, oder ziehe mehre Paar wollene Handschuhe und Strümpfe über einander. Gegen Frostbeulen ist eines der besten Mittel Borax zu 2 Quentchen mit 2 Loth Fett zur Salbe gemacht u. s. w. Das Antlitz wasche man mit Bier, worein heifses Fettöl getröpfelt ist, u. s. w.

6) Zu den furchtbarſten Erſcheinungen der Hochgebirge gehören endlich die Schneeſtürze oder Lawinen. Sie ereignen ſich den ganzen Winter hindurch und im Frühlinge nach ſehr ſtarkem Schneefall bei Windſtöfsen und bei Thauwetter. Ja ſie können bei Nordwind und ſehr feinem, lockerm Schnee ſogar in Bewegung gerathen, wenn die Luft durch Geräuſch erſchüttert wird, oder der Himmel ſenkrecht über den mit Schneeſchirmen behelmten Felshörnern ſich erheitert und die Sonnenſtrahlen wirken können. Wenn bei Schneefall der Wind nicht wirbelt, ſondern ſtets von einer Seite und etwas von unten auf bläſt, ſo ſetzt ſich an den Höhen und Gräten der Gebirge ſchnell der Schnee als ein in der Luft ſchwebendes Dach an, welches immer gröſser wird, und manchmal ungeheure frei herüberhängende Schirme bildet, daher der Name Windſchirm, Windſchild, auch Windbritt. Dieſe drohenden Schneemaſſen hängen feſt, bis ſie unter der Laſt brechen, und durch laue Luft, veränderte Richtung des Windes u. ſ. w. ſich losreiſsen und herabſtürzen. Bei Nordwind und lockerm Schnee

giebt es häufigere, bei Südwind und Thauwetter die gefährlichſten Lawinen; die erſten heifsen Wind- oder Staub-, die letzten Schlag-, Grund- oder Schlofslawinen. Diefe, aus Schnee, Erd- und Steingerölle beſtehend, wälzen ſich langſamer und legen in 5 Sekunden den Weg zurück, wozu eine leichte Windlawine nur eine Sekunde braucht. Deshalb kann man erſtern noch bisweilen entrinnen, den andern aber nie. Manche Gebirgsgegend iſt nur bei gewiſſen Winden den Schneeſtürzen ausgeſetzt, und Lage und Geſtalt der Felſen ſind ſchuld, dafs an gewiſſen Stellen alle Frühjahre die entſetzlichſten Lawinen bis in die Tiefe ſtürzen, und Alles, was ihnen in den Weg kömmt, mit ſich fortreifsen, weſswegen dieſe Stellen Lawinenzüge heifsen. Solche giebt es an dem Bernhardinopafs nicht, aber Windſchilde ſetzen ſich an den Seitengebirgen an, und werden bisweilen zu Lawinen. Wenn ſie ſich losreifsen, können ſie ganze Karavanen verſchütten, die nur aus trocknem und lockerm Schnee ſchnell ſich wieder ausgraben laſſen, und ſo gerettet werden. Dagegen ballt ſich bei Schlaglawinen, die nur

bei lauem Südwinde und Thauwetter entſtehen, der Schnee dicht zuſammen und ſchlägt ſo feſt, daſs ſich weder Menſch noch Thier, wenn ſie bis an den Hals darin ſtecken; ohne Hülfe herausarbeiten können, mithin gewöhnlich ohne Rettung verloren ſind; der Menſch erſtickt, und bricht Genick und Rückgrath. Nicht ſelten bildet der dicht geſchlagene Schnee ſolcher Grundlawinen feſte Brücken über wilde Gebirgsbäche und widerſteht der Hitze eines ganzen Sommers. Der Sturz ſolcher Schneemaſſen von den, mehre tauſend Fuſs hohen Felſen ſtöſst die Luft mit ſo heftiger Gewalt, daſs ſelbſt weit von dem Fallſtrich derſelben Wälder niedergedrückt, Hütten umgeriſſen, und Menſchen und Vieh in der Luft fortgeführt und erſtickt werden können. Die Wurfkraft der Schlaglawinen iſt oft ſo auſserordentlich, daſs ſie mit ihrem Schnee und allen mitgeführten Steintrümmern meilenlange Flächen bedecken. — Ja dieſe Schneeungeheuer dringen häufig bis in die fruchtbaren Alpenthäler hinab, zerſtören in einem Nu Wälder, Felder, Wieſen, Häuſer, und tödten Menſchen und Vieh. Manche Jahre, in denen übermäſsiger Schnee

fällt, ſind dann beſonders ſchrecklich, wie das Jahr 1800, 1808, 1817, 1825 und 1827. — In Anſehung des Vorausſehens eines Lawinenfalls gilt folgende Regel für Reiſende: So lange der lockere Staubſchnee noch nicht von den Tannen gefallen, iſt immer Gefahr da, und dieſe dauert nach dem Aufhören eines ſtarken Schneefalls zwei, drei bis vier Tage. Die Gebirgsbewohner wiſſen durch Anſchauen und Betaſten des Schnees ziemlich genau zu beſtimmen, ob es Lawinenſchnee ſey, und wie bald man es wagen dürfe, in's Weite zu gehen, deswegen muſs man bei ihnen darnach ſich erkundigen. Dann iſt bei der Reiſe ſelbſt die Vorſicht nöthig, nicht in geſchloſſener Reihe, ſondern in gewiſſen Entfernungen von einander zu gehen, damit, wenn ja eine Lawine herabrollt, nicht Alle davon ergriffen, und die Verſchütteten ſogleich herausgegraben werden können. — Bei kaltem Wetter iſt im Winter keine Gefahr; im Frühling dauert ſolche hauptſächlich von Mittag bis Abend, deshalb reiſe man dann ſo früh wie möglich aus. — Wenn Schneeſchichten auf nackten Felsabhängen, die eine Neigung von

30—50° haben, in Bewegung gerathen und herabfchlipfen, fo entftehen Schneeftröme, welche, wenn fie die Strafse erreichen, den Reifenden bedecken, und aufhalten können, aber felten lebensgefährlich find. Da diefe Schneefchlipfe bei aufserordentlicher Schneeanhäufung nur in den erften zwei Tagen nach gefallenem Schnee ftatt finden, fo läfst fich den daraus entftehenden Gefahren wohl ausweichen, und fie find daher im Ganzen von keiner Bedeutung; (vergl. oben S. 83 u. f. — Ebel in J. J. Meyer's malerifcher Reife durch Graubündten, 4te Liefer. Zürich 1826. fol.).

7) Die Nahrung für Reifende im Winter und in kalten Climaten mufs reichlicher und derber feyn. Aber viele ftarke, geiftige Getränke und andere erhitzende Dinge fchaden. Zweckmäfsiger ifts, kurz vor jeder Tagereife ein kräftiges Warmbier, oder gewäfferten Branntwein mit zerriebenem Brod, etwas Kümmel und Zucker, oder eine Weinfuppe, eine Fleifchbrühe zu verzehren. — Während auch noch fo kurzer Winterwanderungen follte man Alles vermeiden, was träg und fchläfrig macht, dagegen fich durch

irgend einen ſtärkenden Imbiſs, durch Zwieſprach mit ſeinem Reiſegefährten, durch Wechſelgeſang, Tabakrauchen, ſchnellere Bewegung u. dgl. zu ermuntern und munter zu erhalten ſuchen. — Wer im tiefen Schnee von der Nacht überfallen wird, ſichert ſich vor dem Erfrieren nur dadurch, daſs, wenn er kein Nachtquartier mehr erreichen kann, ſich ganz in Schnee eingräbt, und blos zum Athmen eine Oeffnung läſst. —

8) Zum nothgedrungenen Uebernachten im Freien bei ſehr kalter Witterung müſſen für Truppencorps, Karavanen u. ſ. f. ſolche Lagerplätze ausgeſucht werden, wo ſie möglichſt gegen den ſchneidenden Wind geſchützt ſind, und um angezündete einzelne Feuer ſich lagern können, doch ſo, daſs nicht Alle zuſammen dem Schlafe in die Arme ſinken, noch auch derſelbe Mann mehre Stunden hinter einander fortſchlafe, zum etwaigen Nichtwiedererwachen!

9) Die militäriſchen Wachpoſten und Vedetten müſſen alle halbe Stunden abgelöſt werden, und immer mit feſtem Tritte auf- und abſchreiten, die zu Pferde ſitzenden aber

ſich auf alle Art in Bewegung zu erhalten wiſſen. Ohne vorher eingenommenes Frühſtück darf kein Soldat auf ſeinen Poſten gehen. Von Kälte ſtarr nähere er ſich nicht ſofort weder dem Wachfeuer, noch heiſsen Ofen! Sind gleich Nordländer an dieſen ſchnellen Temperaturwechſel mehr gewöhnt, ſo wird er doch auch dieſen zu Zeiten gefährlich. — Das lange Bivouakiren der Krieger ſollte im Winter ganz unterbleiben!

10) Höchſt nachtheilig iſt für die Augen jedes Reiſenden im Winter die blendende Weiſse des Schnees. Der Soldat leidet noch mehr davon, wenn er auf ſeinem Auſsenpoſten ſich befindet, und unverwandt auf das, was in der Umgegend etwa vorgeht, Acht haben, oder wenn er auf langen Schneeſtrecken marſchiren muſs. Unter dieſen Umſtänden ſollte er, wie jeder Reiſende, ſein Antlitz nie gegen den Wind kehren, woher der Schnee kommt, und zugleich ein ſchwarzes Florband vor den Augen tragen.

11) Bei dem Feldzuge einer groſsen Armee im kalten Clima und in ſtrengen Wintern iſt die ſchnelle Verbreitung der Kriegs-

peſt, beſonders unter den Eingebornen, nicht ſelten. Viele Menſchen werden dann in einem unverhältnifsmäfsig engen Raum zuſammengedrängt; die Gemächer laſſen ſich, der zu heftigen Kälte wegen, nicht oft genug lüften und reinigen. Kommt dazu noch eine Ueberzahl von Bleſſirten, ſo werden deren Wunden bald brandig, und die Krankheit greift immer weiter um ſich. — Nur durch völlige Aufhebung aller Winterfeldzüge kann dieſem mörderiſchen Uebel vorgebeugt, oder daſſelbe durch zeitige Abſonderung der Kranken von den Geſunden, und durch allgemeine Räucherungen mit chlorinſaurem (überſalzſaurem) Kalk u. a. im Keime erſtickt werden. — Die Mittel gegen den Scorbut, der ſich leicht in feuchtkalten Gegenden, z. B. an der Oſtſee u. ſ. w., ausbildet, ſind oben Nr. VIII. 17. verzeichnet. — Endlich entſtehen bei 12° Reaum. und darunter alle Arten von Entzündungskrankheiten, paſſive Blutungen, Bauchflüſſe, Schlagaufälle, Starrkrampf und andere Krämpfe, Convulſionen, Brand, Froſterſtarrung u. ſ. w., welche baldige Kunſthülfe verlangen.

12)

12) Jeden Froſterſtarrten muſs man: a) an freier Luft nackt unter Schnee behutſam lagern, oder auf einer Tragbahre, in einem Schlitten u. dgl., auf und unter Schnee, Heu oder Stroh, mit Ausſchluſs von Mund und Naſe, gebettet, in ein kühles Gemach bringen, doch ſehr vorſichtig anfaſſen und handhaben laſſen, weil die von Froſt erſtarrten glasſpröden Glieder leicht brechen oder abbröckeln; b) wenn der überall wenigſtens einen halben Fuſs aufgeſchüttete, und etwas feſt angedrückte Schnee von Zeit zu Zeit ſchmilzt, ſo muſs er durch friſchen erſetzt werden. In Ermangelung deſſen bringt man den Erſtarrten in eiskaltes Waſſer, deſſen Kälte durch zugeſetztes Eis immerfort gleichmäſsig unterhalten wird, oder wickelt ihn in darein getauchte Betttücher oder Friesdecken; c) wenn er nun aufgethaut iſt, und ſeine Glieder ſich beugen und bewegen laſſen, ſo bläſt man ihm, nach hervorgezogener Zunge und dadurch geöffnetem Kehldeckel, Luft durch den Mund ein, und drückt dabei die Naſenlöcher zu, reibt ihn mit Schnee, Eis u. dgl., bürſtet ſeine Fuſsſohlen; d) wird er warm, oder zeigen ſich andere Lebens-

ſpuren: Herz- und Pulsſchlag, einige Wangenröthe, Antlitzmuskelnbewegungen u. ſ. w., ſo trocknet man ihn ſanft mit nicht erwärmten Tüchern ab, und legt ihn in ein Federbett, bläſt wieder Luft ein, giebt ihm zugleich ein Tropfbad auf die Herzgrube, und ein Klyſtier aus kühlem Waſſer und Oel, wendet milchlaue Fuſs- und Handbäder an, kitzelt den Schlund mit einem Federbart, bringt Salmiackgeiſt, oder Meerrettig auf die Zunge, ſchlägt Tücher mit Weineſſig befeuchtet über die Herzgrube, hält mancherlei ſtarke Riechmittel vor die Naſe u. ſ. w., und ſetzt unermüdet die Rettungsverſuche in gleichmäſsiger Ordnung ruhig fort; e) wenn der Reconvaleſcent wieder ſchlingen kann, ſo flöſst man ihm nach und nach eine Taſſe lauwarmen Fliederthee ein, weil von wärmerm leicht Brandblaſen im Munde entſtehen; f) wären nur einzelne Theile erfroren, ſo müſſen dieſe, bis Gefühl und Wärme wiederkehren, in einer ungeheizten Stube mit Schnee oder Eis überdeckt, und, ganz aufgethaut, mit Branntwein gewaſchen werden. — Dem ſchon drohenden Brande und Verluſte einzelner Theile: der Finger,

Zehen, Naſe u. ſ. w. läſst ſich, wo möglich, noch durch fortgeſetzte Eisbähungen wohl vorbeugen. — (Vergl. *A Winter in Lappland and Sweden, by Capell Brooke.* Lond. 1826. 8.)

Zur neueſten Reiſeliteratur gehören noch folgende Schriften:

Taſchenb. f. Reiſende durch Deutſchl. u. d. angrenz. Länder, von Engelmann und Reichard, dritte verbeſſerte, mit einem Anhange und einer Poſtcharte vermehrte Auflage. Frankfurt am Main 1827. 8. — G. D. Stein Reiſe-Taſchen-Lexicon. Lpz. 1827. gr. 12. — Reiſebuch f. Handwerker. 3e verm. u. verbeſſ. Aufl. Berlin 1827. 12. — L. A. Fiſcher neueſter Wegweiſer am Rhein von Mainz bis Cöln. m. Kpfrn. Frkf. a. M. 1827. 8. — Der Fuſsreiſende durch Oeſterreich, von Joſ. Scheiger. Wien 1827. 16. — Taſchenb. auf Reiſen durch Würtemberg u. ſ. w. Stuttg. 1827. 12. — Der Wegweiſer für Reiſende durchs Rieſengebirge, m. einer Karte. Zweite, verbeſſ. Auflage. Glogau 1827. gr. 12.

H a l l e,
gedruckt in der Gebauerſchen Buchdruckerei.